VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

N. MASHIRO,
PH. D.

Black medicine

the Dark Art of Death

PALADIN PRESS
1978—1994

Н. МАШИРО,
доктор философии

Черная медицина:

темное искусство смерти

МОСКВА 2004



(c)virtualmove for Natahaus.ru

УДК 343.228
ББК 68.9
М38

Правовое обеспечение —
адвокаты Беляк С.В., Иванов Ю.В.

Маширо, Н.
М38 Черная медицина: Как выжить в мире насилия / Н. Маширо; [Пер. с англ. А. Ширинского]. — М.: Ультра.Культура, 2004. — 432 с. (Вне серии).
Агентство CIP РГБ

Знате ли вы, как использовать газовое оружие и электрошокеры? Сможете ли выстрелить из винтовки и пистолета, когда вас бьют? Как защищаться, если вас душат или не дают двигаться, как без оружия противостоять ножам и дубинкам. Самоучитель доктора Маширо дает ответы на эти вопросы. Объясняет он и психологические трюки, с помощью которых вы сможете изменить ситуацию нападения в свою пользу. Эту книгу обязательно должны прочесть люди, которые изучают или преподают приемы самозащиты, и те, кто просто хочет выжить.

ББК 68.9

ISBN 5-98042-055-X

© 1978–1994 by N. Mashiro, Ph. D.
© А. Ширинский, перевод с англ., 2004
© «Ультра.Культура», издание на русском языке, 2004
© К. Прокофьев, А. Касьяненко, художественное оформление, 2004

Часть I.

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА В БЛИЖНЕМ БОЮ

(c)virtualmove for Natahaus.ru

ОТ АВТОРА

Термин «черная медицина» возник по аналогии с термином «черная магия». Так же, как существует белая магия, занимающаяся добром, и черная, ориентированная на зло, есть белая, исцеляющая медицина и черная — медицинские и анатомические познания, которые используются, чтобы калечить и убивать.

В этой книге рассматриваются 170 участков человеческого тела, минимальное силовое воздействие приведет к максимальному воздействию на способность человека к бою. Изучение этих жизненно важных точек (зон) — основа всех видов боевых искусств. Данное руководство предназначено, прежде всего, для изучающих карате или приемы самозащиты, полицейских и служащих боевых воинских подразделений, людей, которым знание анатомии однажды может спасти жизнь.

Для изучения жизненно важных точек есть несколько поводов. Людям, знакомящимся с приемами самозащиты, скорее всего, придется использовать свои умения в крайне сложных ситуациях, и им пригодится любое

преимущество. Каратисты, с их хорошо отработанными точностью и силой удара, могут достичь удивительных результатов, используя жизненно важные точки в качестве мишени. Именно поэтому они просто обязаны знать об этих уязвимых местах человеческого тела — хотя бы для того, чтобы не покалечить во время тренировок своих товарищей. Служители закона должны отнестись к изучению жизненно важных точек с особым вниманием, поскольку эти знания позволят им более эффективно применять силу. В результате упреков в жестокости, направленных в их адрес, будет меньше, а шансы на выживание «на улице» возрастут. Участникам боевых действий, которые еще не забыли некоторых уроков Вьетнама, стоит изучить жизненно важные зоны для подстраховки в ближнем бою. Ведь даже М-16 иногда дает осечку.

Конечно, найдутся люди, которые решат, что довольно мрачный материал этой книги не должен быть доступен широким массам, поскольку его могут использовать и преступники.

На это я могу сказать, что *преступники и так об этом знают*... по своему жестокому и отвратительному опыту.

Инструкции нужны как раз тем, кому нравственные принципы не позволяют приобрести эти знания на практике. Я адресую эту книгу тем людям, которые станут читать ее с чувством страха, отвращения и подступающей тошноты. Когда-нибудь она может спасти жизнь одному из них.

Н. Маширо
Май 1978 года

ВВЕДЕНИЕ

Сила удара. Это введение предназначено, в основном, тем читателям, которые не очень хорошо знакомы с искусством ведения боя. Хотя многие перечисленные здесь жизненно важные точки «сработают» при ударе любой силы, есть и такие, использовать которые сможет только искушенный в боевых искусствах человек. Читатель увидит, что иногда в описании жизненно важной точки говорится об «очень сильном ударе». Это удар кулаком, ребром ладони или ногой, который может нанести человек, обладающий черным поясом. Обычно такие люди разбивают три дюймовые доски кулаком и разламывают кирпич ребром ладони. Автор время от времени развлекал друзей, раскалывая пополам ребром ладони кокосовый орех, и у него нет никаких сомнений в том, что бы произошло, если бы на месте кокоса оказалась чья-нибудь голова. Если у вас нет возможности наносить такие удары, вы должны либо выбрать мишени, для воздействия на которые понадобится меньше силы, либо научиться использовать оружие.

Скорость удара. Второй фактор покажется почти невероятным тем, кто не занимается боевыми искусствами. Этот фактор — скорость, с которой удар может быть нанесен профессиональным бойцом. Даже самый заурядный каратист может просто стоять сложа руки и вдруг безо всякого предупреждения нанести противнику удар в пах, который мгновенно выведет того из строя. Все это займет четверть секунды. Серии ударов по лицу и телу могут быть произведены со скоростью более шести ударов кулаком в минуту. Есть даже несколько настолько одаренных бойцов, которые могут произвести шесть ударов ногой в секунду!

Оружие. Оружие, которое упоминается в тексте книги,— это пистолет, топор, мачете, охотничий нож, стилет, штык, топорик для колки льда, полицейская дубинка и явара. Что из себя представляет большая часть этих орудий, и так понятно. Явара, для непосвященных,— это короткий стержень, размером примерно с шариковую ручку. Ее зажимают в кулаке таким образом, что с двух сторон торчат концы.

Общие замечания. Обычно жизненно важные точки используют с целью заставить противника *прекратить какие-либо действия*. Вы бьете по жизненно важным точкам противника, чтобы он *перестал* травмировать, держать, насиловать вас или причинять боль комунибудь еще. Существует три основных способа добиться этого.

1. Заставьте противника переключить внимание. Если он перестанет думать о том, как бьет вас, он не будет этого делать.
2. Лишите его контроля над телом. Если у вашего противника поврежден нерв на руке, он не сможет сжать кулак и, следовательно, ударить вас.
3. Причините ему сильную боль. Если у него сломано предплечье, он не станет и пытаться ударить вас, вне зависимости от того, может он сжать кулак или нет!

Если ваш враг должен умереть, что, возможно, и будет целью некоторых читателей, существует опять же три способа его умертвить.

1. Разрушьте центральную нервную систему. Повреждения мозга, мозгового ствола или спинного мозга чаще всего смертельны и всегда выводят противника из строя.
2. Нарушьте систему кровообращения. Этим вы нанесете удар по мозгу, так как перекроете доступ крови в сонную артерию. Удар в область сердца тоже весьма действенен.
3. Воздействуйте на дыхательную систему. Зажим или травма легких, вследствие которых они наполнятся кровью, также очень эффективны.

Читатель должен понимать, что термины «фатальный» и «летальный» имеют особое значение в некоторых военных руководствах. В условиях боевых действий нокаут «фатален», потому что делает врага беззащитным в обстоятельствах, при которых победитель не может позволить себе быть милосердным. В такой ситуации разница между «быть беззащитным» или «быть мертвым» — вопрос нескольких секунд. В данном руководстве эти слова используются в своем обычном значении.

Один из наиболее важных уроков, который нужно запомнить, изучая жизненно важные точки,— это то, что уязвимые места есть практически на любом участке тела. Если ваш противник находится на расстоянии, достаточном для удара, вы можете вывести его из строя. (Рис.1.)

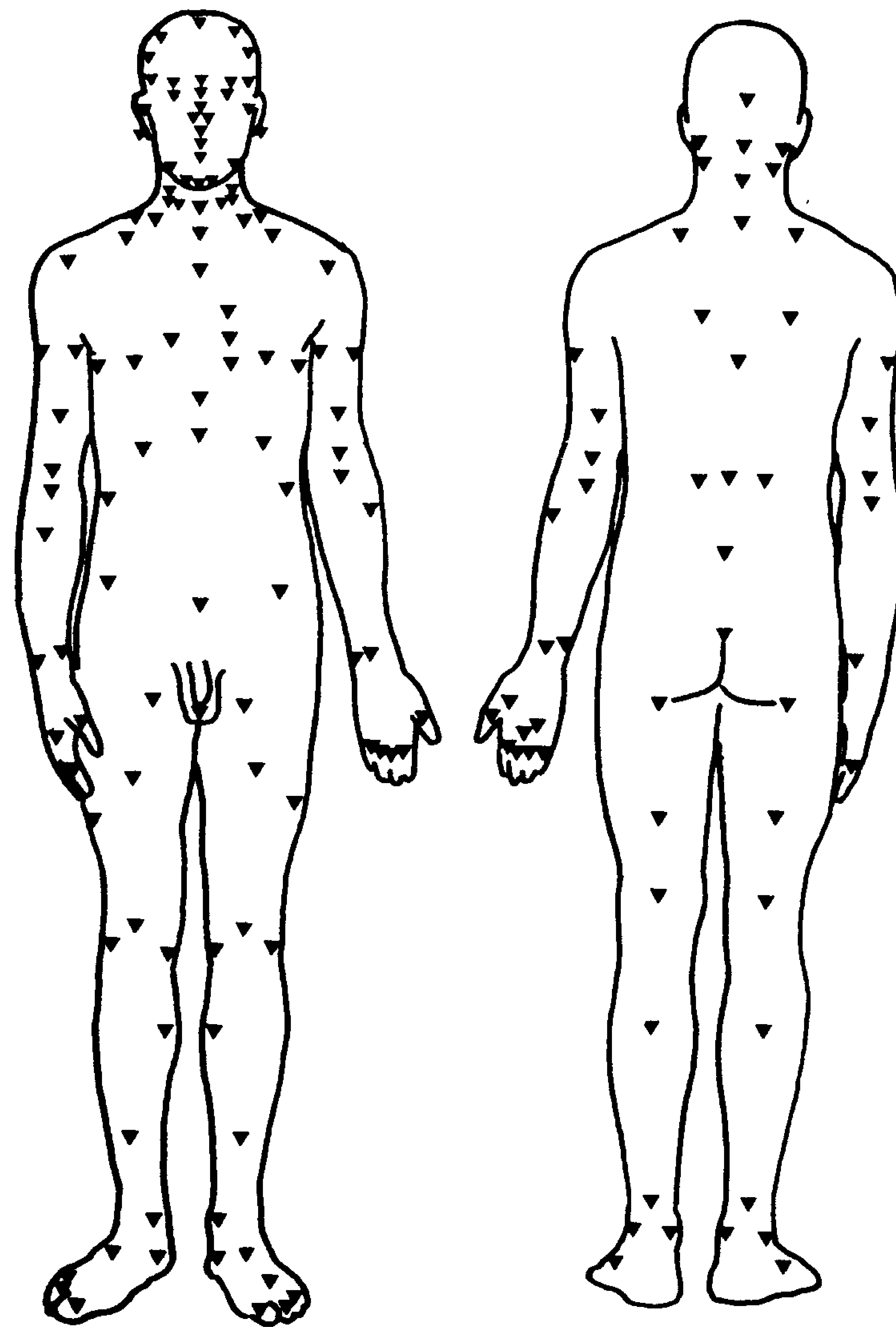
В качестве примера в данном руководстве приводится тело взрослого мужчины. Большинство описанных точек можно найти и на теле женщины. Надо только учитывать, что у женщин более уязвима грудь и, конечно, нет яичек. Кроме того, женские кости меньше и тоньше, чем мужские, и легче ломаются.

Рис. 1

Иллюстрации подготовлены в расчете на то, что читатель в состоянии сам найти глазное яблоко, нос, губы, пальцы, яички и т. д. Поэтому на большинстве из них показаны жизненно важные точки, местонахождение которых не столь очевидно. В том случае, если и текст, и иллюстрация не дают ясного представления о цели, читателю рекомендуется обратиться к стандартному медицинскому источнику, например к «Анатомии» Грея.

Рисунок 1 представляет общую схему всех жизненно важных точек, описанных в настоящем руководстве. Внимательное чтение каждого параграфа позволит без труда найти интересующую вас точку на схеме. Рисунок 1 не снабжен пометками — отчасти, чтобы не загромождать изображение, а отчасти, чтобы его можно было использовать как экзаменационный материал на занятиях по самообороне или карате.

Обратите внимание на то, что, несмотря на высокую концентрацию жизненно важных точек на голове и шее, довольно большое их число распределено по всему телу. Очень важно понимать это, потому что, если хоть какая-нибудь часть тела вашего противника находится в пределах досягаемости, вы способны нанести ему поражающий удар.



ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ ГОЛОВЫ

Волосы. Есть несколько способов ведения боя, используя которые, нужно вырвать волосы противника или вцепиться в них. Боль отвлекает внимание, а захват волос позволяет контролировать движения головы. К примеру, можно схватить противника за волосы обеими руками, и резко дернув его голову вниз, ударить ее об колено.

Брегма. Зона, находящаяся рядом с макушкой, где соединяются лобная и теменная кости. Резкий, нанесенный сверху удар кулаком смещает лобную кость, вызывая серьезные повреждения в находящихся непосредственно под ней зонах мозга, отвечающих за двигательные функции организма. В диверсионных войсках применяется следующий прием: часовому наносят удар по голове сверху, так что его собственная каска бьет ему по этой точке. (*Рис. 2.*)

Венечный шов. Задний край лобной кости, идущий от висков к темени; соединение лобной кости с каждой из теменных костей. Строго говоря, к нему относится и

Рис. 2

На рисунке 2 изображены голова, горло, верхняя часть плеча. Расположение букв соответствует точкам нанесения удара. Читатель должен понимать, что многие структуры не отображены на рисунке, чтобы не загромождать его, в особенности это касается зоны горла.

a. Брегма.

b. Венечный шов.

c. Височная кость (большая кость над ней — лобная).

d. Клиновидная кость.

e. Глазные кости (вся зона вокруг глаза).

f. Надпереносье.

g. Переносица.

h. Нос.

i. Носогубная впадина, или межчелюстной шов.

j. Рот.

k. Нижняя челюсть.

l. Нижняя точка подбородка.

m. Затылочная кость.

n. Позвоночная артерия (обратите внимание на закрепляющие ее шейные позвонки)

o. Сонная пазуха (находится в сонной артерии. Отметьте положение этой точки относительно края челюсти и уровня, на котором находится кадык. Блуждающий нерв и яремная вена проходят параллельно этой артерии, между ней и кожей).

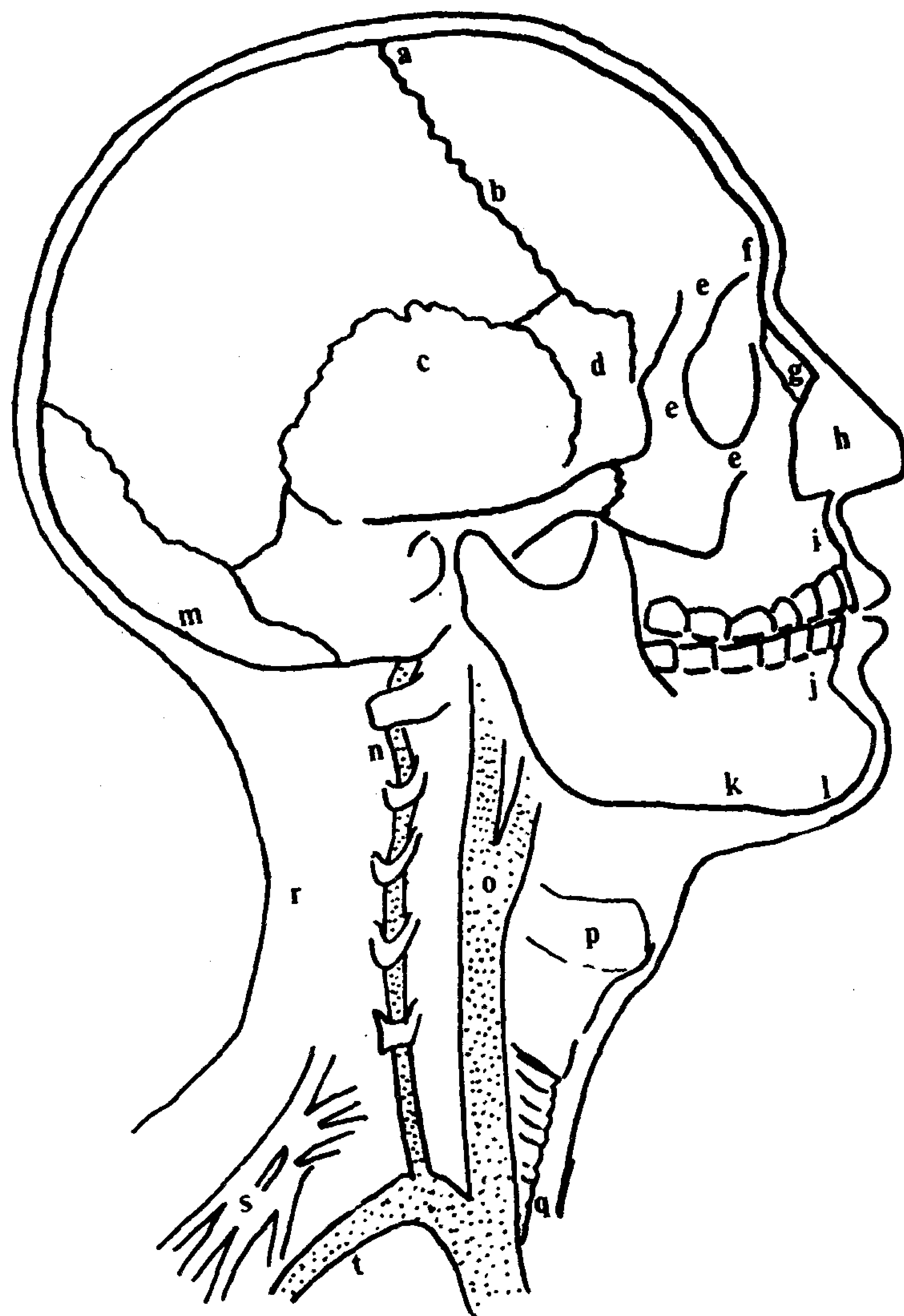
p. Щитовидный хрящ (кадык).

q. Трахея.

r. Третье межпозвоночное пространство.

s. Плечевое сплетение.

t. Подключичная артерия (под ключицей).



темя, и механизм поражения почти такой же, за исключением того, что лобные части венечного шва уязвимы для боковых ударов ребром ладони или полицейской дубинкой. (*Рис. 2.*)

Височная кость. Боковая сторона черепа вокруг и выше ушной раковины достаточно крепка и не является хорошей мишенью для удара. Большинство людей инстинктивно стараются нанести удар в эту зону, но это имеет смысл только при использовании приклада или полицейской дубинки. По-видимому, это врожденная поведенческая реакция наших праотцев, и те, кто осваивает приемы самозащиты, должны научиться преодолевать подобные порывы. При необходимости можно найти более эффективные зоны для удара дубинкой. С другой стороны, топором можно нанести весьма значительное повреждение височной кости. (*Рис. 2.*)

Клиновидная кость. Представляет собой небольшую кость на боковой части черепа на расстоянии дюйма от глазной впадины. Это единственная кость черепа, которая вогнута внутрь, что делает ее хрупкой. Кроме того, она достаточно тонкая. Удары по клиновидной кости могут привести к летальному исходу. Особенно это касается ударов яварой и топориком для колки льда. (*Рис. 2 и 3.*)

Височная артерия. Удар ножом по боковой стороне головы вдоль клиновидной кости может повредить височную артерию. Это повреждение может иметь серьезные последствия, если кровотечение не будет остановлено в течение минуты или около того. Обильный поток крови, хлещущей из раны и стекающей по лицу противника, может совершенно лишить его присутствия духа, в особенности, если кровь заливает ему глаза.

Глазные кости. Костное формирование вокруг глазной впадины. Сильный удар по этим костям вызовет сотрясение лобных долей мозга. Это может привести к потере памяти. (*Рис. 2.*)

Глазное яблоко. Слой костной ткани за глазным яблоком, отделяющий глаз от мозга, не толще бумажного листа, и в этом месте череп можно пробить ножом, карандашом и даже оттопыренным пальцем. В общем, если ткнуть в глаз пальцем или любым острым предметом, можно, по меньшей мере временно, ослепить противника. Есть вероятность и полной потери зрения. (*Рис. 4 и 5.*)

Надпереносье (глабелла). Удар, нанесенный по этой точке, может привести к летальному исходу. Надпереносье часто ошибочно называют «переносицей». На самом деле нужная вам точка находится приблизительно на полдюйма выше переносицы, непосредственно между бровями. Сильный удар вызывает сотрясение лобных долей мозга, что приводит к контузии, потере сознания и, возможно, смерти. Изначально этим приемом пользовались лишь опытные каратисты, точно рассчитывая необходимую силу удара, но современные военные руководства спокойно предлагают наносить удар ружейным прикладом. Времена меняются. (*Рис. 2.*)

Переносица. Тонкие кости носа непосредственно между глазами, могут быть с легкостью перебиты ударом кулака, ребром ладони или скользящим ударом дубинкой. Это не очень серьезное увечье может быть очень болезненным и даже вызвать мешающее дыханию обильное кровотечение. Также оно может навсегда изуродовать противника. (*Рис. 2.*)

Нос. В тканях носа, как органа чувств, находится большое количество нервных окончаний. Легкий удар по носу не нанесет серьезного урона, но вызовет резкую боль и временную потерю зрения в результате слезотечения. Нос — это хорошая цель, поскольку он выделяется. По нему одинаково удобно наносить удары с пяти сторон (слева, справа, снизу, сверху, напрямую.) Кроме того, тот факт, что нос находится посередине лица, позволяет нанести по нему удар затылком, когда противник пытается сзади заломить вам руки. (*Рис. 2.*)

Ноздри. Если ввернуть палец до второй фаланги в ноздрю противника, это несомненно приведет его в смятение и позволит вам избавиться от него. Для



Рис. 3

Удар яварой в клиновидную кость (висок.) Вместо явары можно использовать любой короткий прут.



Рис. 4

Ослепить противника можно, распылив ему в глаза дезодорант, средство для уничтожения насекомых, спрей для чистки духовок, лак для волос или баллончик с краской.

достижения максимального эффекта согните палец и рваните ноздрю. (*Рис. 2 и 5.*)

Носогубная впадина, или межчелюстной шов. Это зона над верхней губой непосредственно выше линии десен, или на четверть дюйма ниже носа. Ударом в эту точку можно выбить верхние зубы, также возможны трещины носовой кости и сотрясение мозга, поскольку кости верхней челюсти (maxilla) прочно соединены с черепной коробкой. Значительно реже мощный удар кулаком в эту точку способен вызвать перелом кости, которой череп крепится к позвоночному столбу. Повреждение ствола мозга приводит к мгновенной смерти. (*Рис. 2.*)

Нижняя губа. Схватив нижнюю губу большим и указательным пальцами и повернув по часовой стрелке, вы можете заставить пьяного человека идти за вами куда угодно. (Но сначала *убедитесь*, что перед вами пьяный!)

Рот. Нас интересует точка в центре нижней челюсти примерно на дюйм ниже нижней губы (то есть линии десен передних зубов.) При ударе в эту зону зубы нижней челюсти рассекут губу, либо будут выбиты. Также через челюсть удар воздействует на органы равновесия, расположенные во внутреннем ухе. Окаменевшие останки позвоночных ископаемых свидетельствует о том, что три крошечные кости слухового аппарата некогда были частью нижней челюсти, а челюсть связана с ухом. Когда удар отдается в ухе, происходит нарушение равновесия, что приводит к потере ориентации, головокружению и потере сознания. (*Рис. 2.*)

Нижняя челюсть. Нижний край челюсти располагается на два дюйма выше нижней точки подбородка. В зависимости от направления и силы удара, челюсть может принять удар на себя, вследствие чего произойдет ее смещение или перелом, либо удар передастся вверх по зубам в мозг. Челюсть открыта для удара снизу, как в случае апперкота, но форма и размер делают ее одной из самых прочных костей в теле человека. Удар в челюсть



Рис. 5

Чужой палец в ноздре — это очень больно. Как видно на рисунке, той же рукой можно повредить глаза. Ваш противник тут же попытается вырваться.



Рис. 6

Изображенный здесь удар пяткой по челюсти насильника очень эффективен и не представляет опасности для женщины. Попробуй она ударить его рукой по лицу, скорее всего сломала бы себе руку или запястье.



Рис. 7

Женщине, схваченной насильником, очень трудно освободиться и очень легко войти в близкий контакт. Если она вцепится зубами в ухо приставалы, то поменяется с ним ролями... Теперь он будет пытаться отпихнуть ее!

для нападающего всегда сопряжен с опасностью перелома кисти. (*Рис. 2 и 6.*)

Нижняя точка подбородка. Край подбородка уязвим для удара снизу вверх рукой, пяткой или локтем. Это может привести к травме шеи. Существует также вероятность смещения позвонков в основании черепа, что приводит к мгновенной смерти. (*Рис. 2.*)

Затылочная кость (мозжечок). Точка нанесения удара находится в центре затылка в зоне прикрепления трапециевидных мышц к затылочной кости (там, где мышцы шеи находят на черепные кости.) Удар, нанесенный в эту зону, вызовет сотрясение мозжечка, который является частью мозга, отвечающей за координацию движений и осанку. Это излюбленная мишень наемных убийц. (*Рис. 2.*)

Барабанная перепонка. В ухе находится множество нервных окончаний, отвечающих за слух и равновесие. Удар, нанесенный ладонью, сложенной «чашечкой», посылает по ушному каналу ударную волну, которая разрывает барабанную перепонку, вызывая сильную боль, головокружение и потерю сознания. Карандаш, топорик для колки льда или стилет, вонзенные в ухо, приводят к еще более драматическому финалу.

Мочка уха. При определенных обстоятельствах мочку уха можно прикусить зубами и даже оторвать, приведя этим противника в полное смятение. Женщины могут воспользоваться этим приемом для того, чтобы отвлечь пьяного от амурных притязаний. (*Рис. 7.*)

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ ШЕИ И ГОРЛА

Лицевой нерв. Лицевой, или седьмой черепной, нерв находится на черепе за ушным каналом, оттуда он разветвляется и управляет мускулами, которые отвечают за выражение лица. Удар костяшками пальцев в уязвимое место прямо под ухом приведет к повреждению этого нерва, что повлечет за собой поразительно сильную боль и, возможно, приведет к дезориентации из-за травмы внутреннего уха. Эта точка зачастую используется как «освобождающая», так как направленной атаки по лево- или правосторонним лицевым нервам вполне достаточно, чтобы преступник ослабил хватку и дал жертве возможность вырваться. Особенно эффективен будет удар яварой. (*Рис. 8.*)

Позвоночная артерия. Есть очень редкая, но всегда фатальная травма, которая может стать результатом удара, нанесенного по шее сбоку, особенно если вы попадете по сосцевидному отростку черепа, который находится за ухом снизу. Позвоночная артерия, один из главных поставщиков крови в мозг, проходит по одной



Рис. 8

Ключи от машины можно использовать, чтобы наносить удары по лицевому нерву, который проходит прямо за челюстной костью.



Рис. 9

Яремную вену и сонную артерию можно перерезать ножом так, как указано на рисунке. Разрез должен дойти до челюсти и быть примерно в полтора дюйма глубинной, чтобы затронуть оба сосуда.

из сторон шеи через *шейные позвонки*, которые крепятся к затылочным. Если ударить правильно и точно, то можно повредить артерию именно в этом месте. Результатом будет потеря сознания и впоследствии смерть. Хирургическая помощь не предотвратит смерти долей мозга, которая произойдет из-за недостатка поставляемой им этой артерией крови. (*Рис. 2.*)

Подъязычный нерв. Этот черепной нерв находится внутри кромки нижней челюсти немного дальше угла челюсти. Острый тычок под челюсть в этом месте (оттопыренными пальцами или яварой) вызовет немалую боль.

Грудино-ключично-сосцевидная мышца и добавочный нерв. Добавочный нерв — это одиннадцатый черепной нерв, который управляет грудинно-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышцами. Грудинно-ключично-сосцевидная мышца начинается от сосцевидного отростка за ухом, затем проходит через ключицу и заканчивается в грудине; трапециевидная мышца проходит между верхом плеча и шейными позвонками и отвечает за пожимание плечами. Если вы ткнете в грудинно-ключично-сосцевидную мышцу или надавите на нее примерно посередине (это на дюйм ниже угла челюсти), то повредите и эту мышцу, и добавочный нерв, что вызовет боль и временный частичный паралич шеи и плеч.

Яремная вена и сонная артерия. Скользящий удар ножом или рубящий удар саблей от края до края шеи прямо под нижней челюстью перережет яремную вену, а если рана окажется достаточно глубокой, то и сонную артерию.

В справочнике Фэйберна[1] сказано, что бессознательное состояние наступает через пять секунд, а смерть — через двенадцать секунд после нанесения такой травмы. Это требует некоторого уточнения. Прекращение снабжения мозга кровью за двенадцать секунд

[1] Fairbairn W. E. *Get Tough!* Boulder, Paladin Press, 1942.

№	Артерия	Размер	Глубина расположения в дюймах	Промежуток потери сознания в секундах	Смерть
1.	Брахиальная	Средний	1/2	14	1/2 мин.
2.	Лучевая	Маленький	1/4	30	2 мин.
3.	Сонная	Большой	1 1/2	5	12 сек.
4.	Подключичная	Большой	2 1/2	2	3 1/2 мин.
5.	Сердечная	——	3 1/2	Непрерывность в зависимости от глубины удара	3 мин.
6.	Желудочная	——	5		

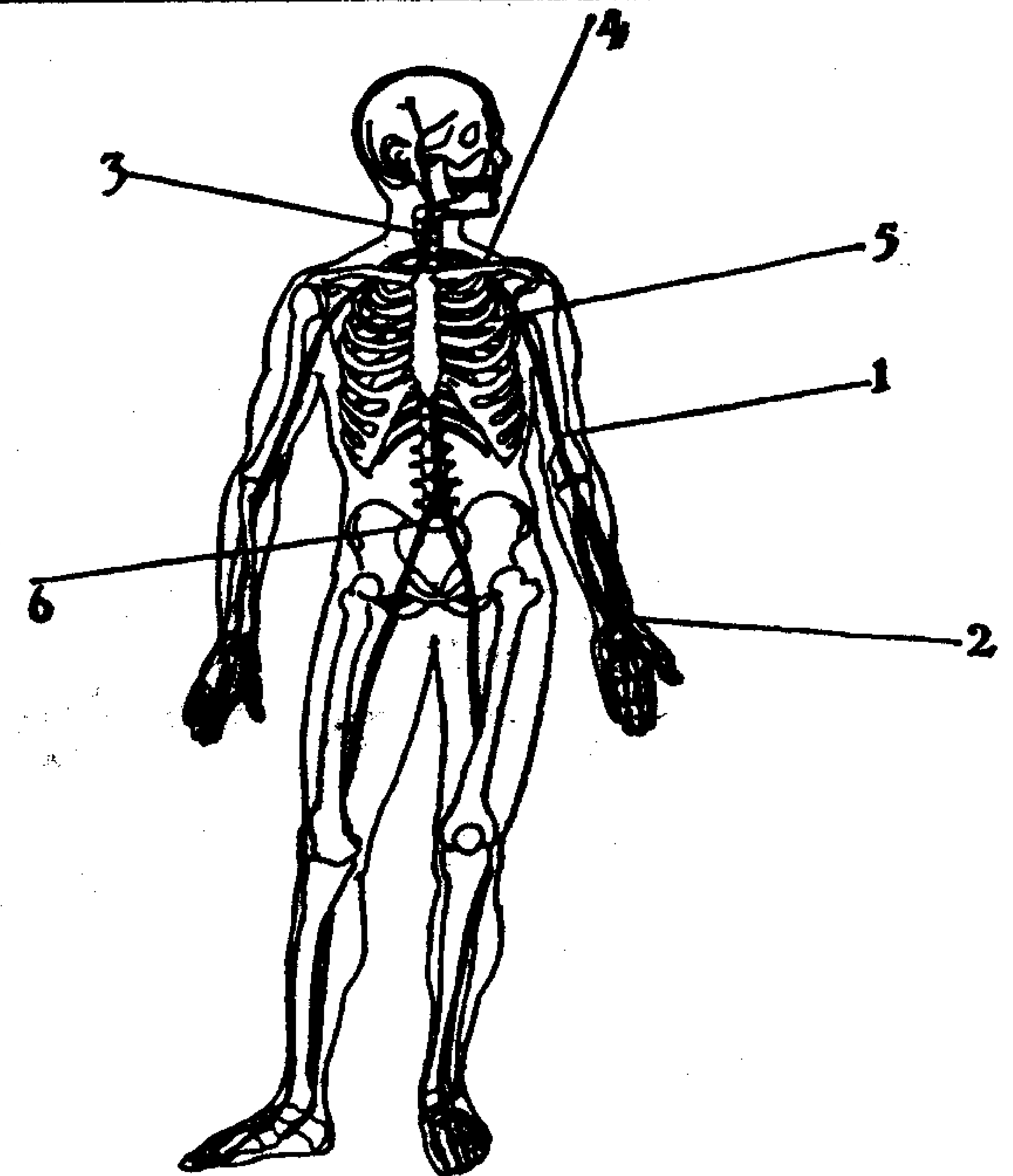


Рис. 10

Это репродукция таблицы капитана В. Е. Фэйберна из его военного руководства «Будь сильным!». На ней изображены цели для ударов ножом в местах прохождения артерий. Источник информации Фэйберна не совсем ясен, а время, указанное в колонке «Смерть», явно обозначает промежуток, за который жертва теряет столько крови, что уже не сможет восстановиться. Смерть последует совсем не так быстро, как указано в таблице. Как бы то ни было, графе «Потеря сознания» вполне можно верить.



Рис. 11

В место раздвоения сонной артерии легко попасть и вызвать обморок, головокружение или нарушение координации, не причиняя при этом серьезных повреждений.



Рис. 12

Щитовидный хрящ можно переломить, с силой схватив его или как угодно ударив. Легкое сжатие невероятно болезненно, а сильное — чрезвычайно опасно.

не приведет ни к смерти, ни даже к повреждению мозга, это знает любой, кто серьезно занимался дзюдо. Для того чтобы реально повредить мозг, нужно не меньше полутора минут кислородного голодания. Двенадцать секунд, о которых говорит Фэйберн,— это время, за которое жертва теряет такое количество крови, что уже не может прийти в себя. Но если в эти двенадцать секунд будет оказана первая помощь, пострадавшего можно будет спасти. (*Рис. 9 и 10.*)

Сонная фистула и блуждающий нерв. Это одни из самых интересных точек, которые применяются в карате,— эффект даже слабого удара в эту область просто поражает. Мозг — самый чувствительный орган тела, для нормальной работы он нуждается в постоянном и равномерном притоке крови, и, чтобы ничто не могло прервать этот приток, тело разработало удивительные защитные системы. То же происходит и с кровяным давлением на мозг, которое не должно подниматься выше определенного уровня, чтобы не произошло кровоизлияние в мозг. Для поддержания этого *status quo* в сонной артерии есть барорецепторы — специальные нервные клетки, единственная задача которых — наблюдение за кровяным давлением в этой важной артерии. Если давление неожиданно поднимется слишком высоко, барорецепторы среагируют и мгновенно отправят сигнал центральной нервной системе. Через долю секунды центральная нервная система начнет снижать кровяное давление в теле с помощью следующих четырех процессов.

1.Уменьшится частота биения сердца.

2.С каждым ударом сердце будет перекачивать меньше крови.

3.Расслабятся артериолярные гладкие мышцы, что сильно увеличит объем артериальной системы и заставит кровь отлить от мозга.

4.Вены расширятся, что увеличит объем венозной системы и сильно уменьшит количество крови, которое может вернуться к сердцу.



Рис. 13

Удар тремя пальцами в горло. Хрящи трахеи пролегают прямо под средним пальцем. (Указательный и безымянный пальцы помогут нащупать цель, если вы действуете в темноте.)

В конечном результате эти четыре фактора в совокупности мгновенно снизят приток крови к мозгу. Вот почему боковая сторона шеи — такая эффективная мишень: сотрясение барорецепторов заставит центральную нервную систему действовать, как если бы кровяное давление в голове поднялось слишком высоко. Центральная нервная система отвечает мгновенным понижением кровяного давления, и в течение секунды или двух снабжение мозга кровью полностью прекратится. Обморок неизбежен и незамедлителен, а у беспомощной жертвы на шее всего один небольшой кровоподтек.

Блуждающий нерв, который в этой точке проходит рядом с сонной артерией, тоже участвует в этом процессе, поскольку отвечает за работу зева, гортани, бронхов, легких, сердца, пищевода, желудка, кишечника и почек. Удар моментально нарушает контроль над этими органами. (*Рис. 2 и 11.*)

Щитовидный хрящ. Щитовидный хрящ может быть разрушен достаточно легким ударом. Это повлечет за собой обширное кровоизлияние, из-за него опухнут мягкие ткани гортани, дыхательное горло перекроется, и жертва умрет от удушья. Только медицинская помощь может предотвратить эту жуткую смерть. (*Рис. 2 и 12.*)

Яремная метка. Это «уязвимое место» находится на лицевой стороне шеи немногим выше груди. В этой точке трахея особенно удобна для атаки, ее защищает лишь слой кожи, там нет никаких костей или мышц. Тычок пальцем в это место отзовется болью; более сильный удар может сломать трахейные хрящи и привести к смерти от удушья. Проникающее ранение ножом или штыком вызовет заполнение трахеи кровью и рефлекторные конвульсии. Жертва захлебнется собственной кровью. (*Рис. 2 и 13.*)

Третье межпозвоночное пространство. Место для нанесения удара находится в середине тыльной стороны шеи, где позвоночный столб окружает меньше всего мягких тканей и где он, соответственно, наиболее уязвим. Удар в эту область серьезно травмирует спинной

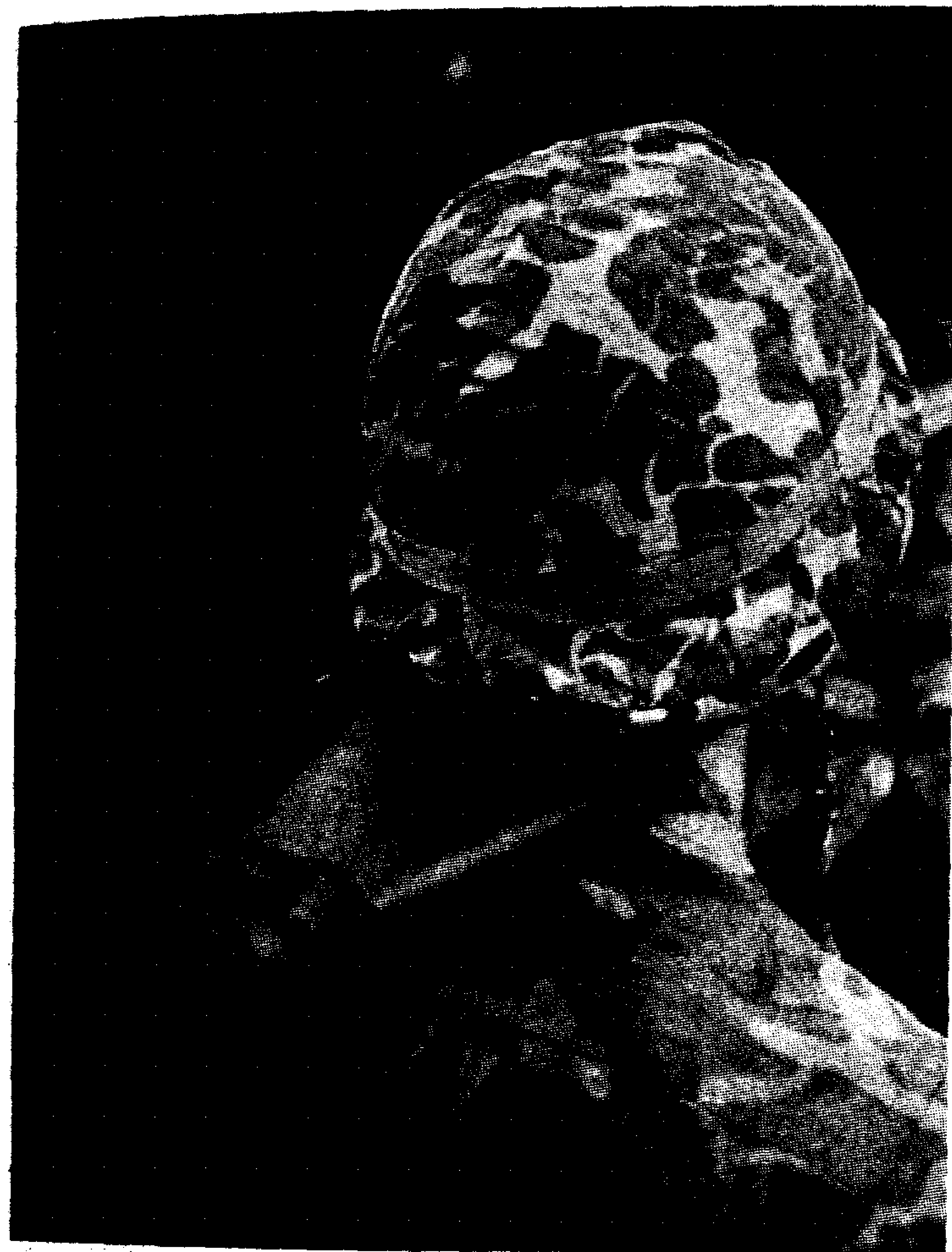


Рис. 14

Чтобы попасть по третьему шейному позвонку часового, надо врезать ему по загривку прикладом винтовки.

Рис. 15

Рисунок 15 — это схема жизненно важных точек реберной клетки. Ребра пронумерованы сверху вниз. Белая область изображает кости, заштрихованная — соединения эластичных хрящей.

a. Грудные ребра.

b. Угол грудины.

c. Костная ткань грудины.

d. Межреберные пространства (колющий удар ножом в сердце).

e. Мечевидный отросток.

f. Пятое и шестое ребра.

g. Четвертое межреберное пространство (четвертого ребра).

h. Седьмое межреберное пространство (реберные хрящи).

i. Нижние ребра.

j. Первый поясничный позвонок.

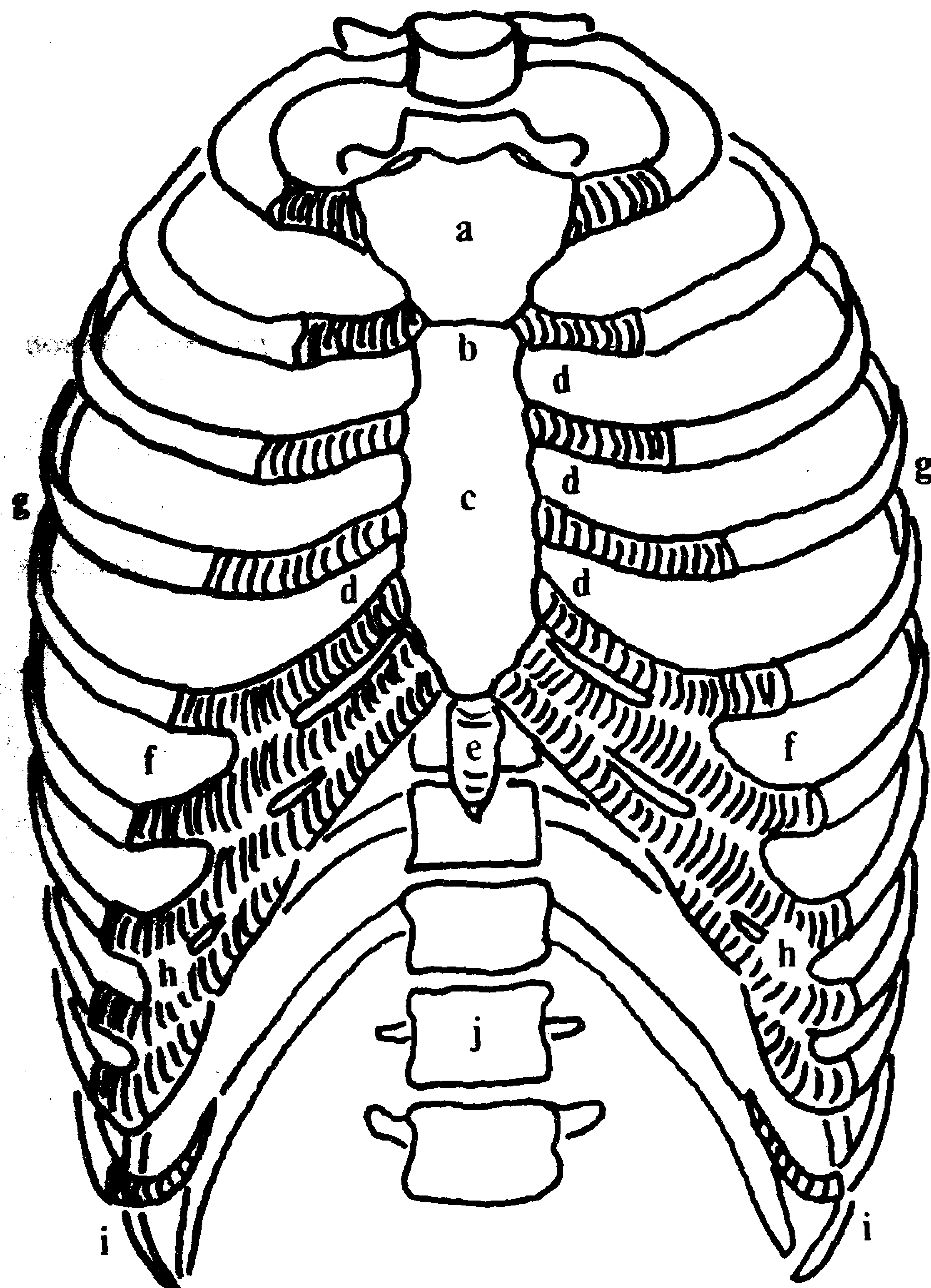


Рис. 16

Диаграмма позвоночного столба изображена с левой стороны тела.

a. Третье межпозвоночное пространство.

b. Седьмой шейный позвонок.

c. Первый грудной позвонок.

d. Пятый грудной позвонок.

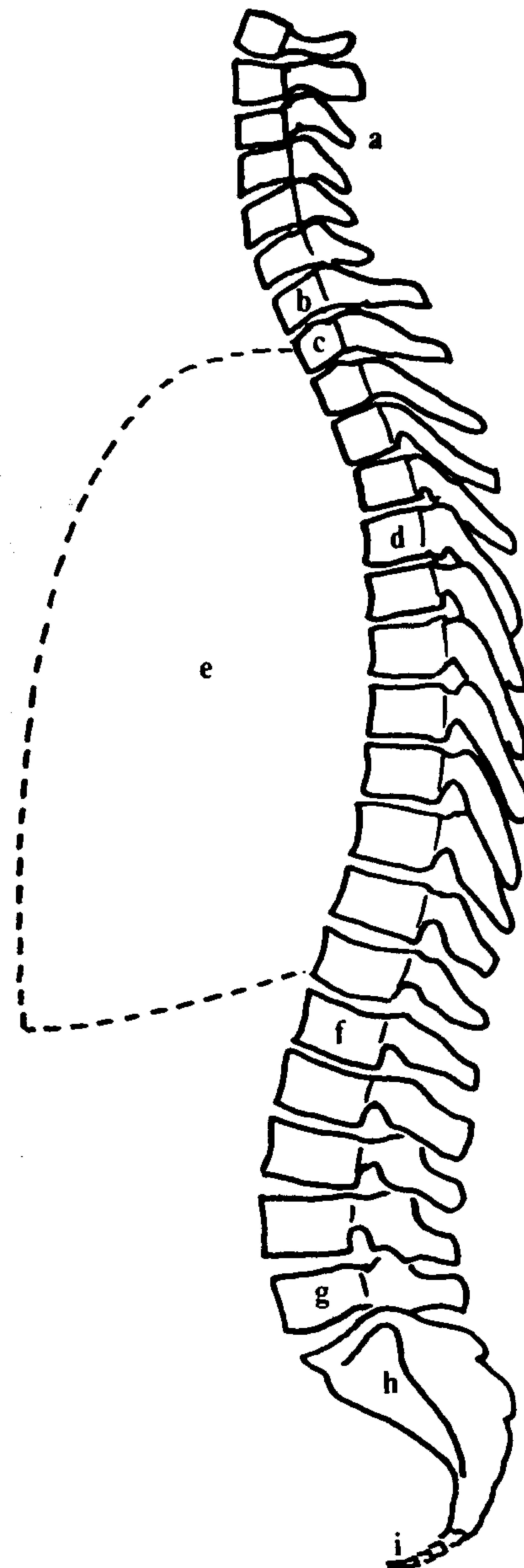
e. Участок, занятый реберной клеткой, показан здесь как ориентир.

f. Первый поясничный позвонок.

g. Пятый (последний) поясничный позвонок.

h. Крестец.

i. Копчик (хвостовая кость).



мозг, что приводит к потере сознания или смерти. Телевизионные герои с легкостью вырубают плохих парней, врезав им по задней стороне шеи, но в реальной жизни это чаще приводит к смерти. Это место также подходит в качестве мишени для мачете или тесака. (*Рис. 2, 14 и 16.*)

Седьмой шейный позвонок. Это последний шейный позвонок, расположенный прямо над первым грудным позвонком. Первый грудной позвонок закреплен первой парой ребер и мускулами плечевого пояса, тогда как седьмой шейный позвонок не закреплен ничем. Это дает возможность провести относительно простую атаку по спинному мозгу, так как неподвижность первого грудного позвонка предрасполагает систему к сдвигу между двумя позвонками. Форма седьмого шейного позвонка делает его уязвимым для болезненного перелома. Именно на эту часть шеи рассчитан захват Нельсона, но лучше всего нанести точный удар кулаком. (*Рис. 16.*)

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА

Брахиальное сплетение. Расположено под мышцей, которая идет от верхней части плеча до шейных позвонков. Удар в это место снизу вверх может обездвижить мышцы шеи, плеча и руки, тем самым резко ограничив возможности противника во время боя. Кроме того, можно заставить его ослабить хватку, если сжать пальцами эту мышцу или надавить на нее. NB: не стоит надеяться на столь же впечатляющие результаты, как у мистера Спока из сериала «*Стар Трек*». (*Рис. 2 и 17.*)

Подключичная артерия. Удар стилетом сверху по плечу в уязвимое место за ключицей перережет подключичную артерию. Жертва изойдет кровью за считанные секунды. В это место очень непросто попасть ножом, потому что удар должен наноситься сверху вниз, а нож при этом нужно держать вертикально над плечом жертвы. Не самый популярный прием среди людей, хорошо владеющих ножом. (*Рис. 2.*)

Ключица. Это выступающая вперед горизонтальная кость в передней части плеча. Сильный удар кулаком

или тычок полицейской дубинкой может переломить ее надвое, что наверняка лишит противника возможности драться руками, а в большинстве случаев и вовсе выведет его из строя. Есть даже вероятность того, что зазубренные концы разломленной ключицы повредят подключичную артерию, которая находится прямо за костью. Повреждение этой артерии может быть смертельным, в зависимости от характера внутренней раны.

Грудной угол. Это точка, в которой соединяются грудина и тело грудной кости, на пару дюймов ниже того места, где сходятся ключицы, у основания горла. Это слабое место в грудной кости. Если нанести сильный удар в грудной «щит» перед сердцем, бронхи, легкие и грудные нервы будут повреждены, что вызовет боль и сбой дыхательной и кровеносной систем. Этот удар в грудную клетку может привести, наконец, к потере сознания или оказаться фатальным. Именно для предотвращения такой травмы сейчас в автомобилях делают автоматически убирающиеся рулевые колонки — это предупреждает повреждение грудной клетки при столкновениях на дороге.

Межреберные пространства. В теле грудины есть четыре межреберных пространства, через которые можно стилетом попасть в сердце. Они находятся под третьим, четвертым и пятым ребрами с левой и под четвертым ребром с правой стороны. Лезвие должно войти по средней линии тела, и для лучшего результата его нужно резко выдернуть обратно. (*Рис. 15.*)

Мечевидный отросток. Пальцевидный отросток хряща, свисающий с самого нижнего края грудной кости. Это — место прикрепления толстой прямой мышцы к грудине. Мощный каратистский удар по мечевидному отростку, направленный в сторону сердца, повредит печень, желудок и сердце, что приведет к потере сознания или смерти. Это еще один возможный «путь к сердцу», который можно проложить с помощью ножа. (*Рис. 15.*)

Пятое и шестое ребра. Отступите от сосков примерно дюйм вниз и найдите соответствующие точки на спине.

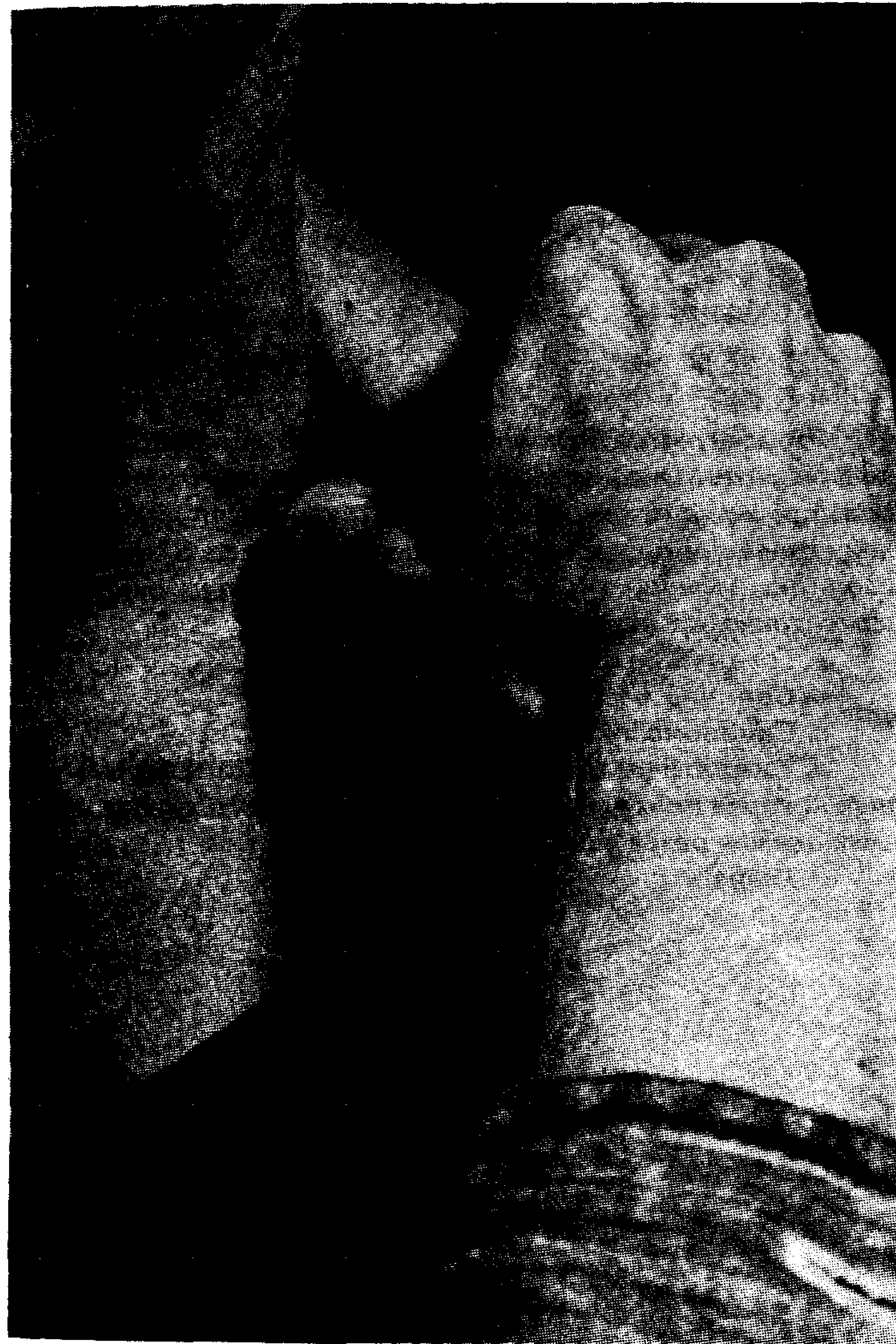


Рис. 17

Если сильно ущипнуть противника за трапециевидную мышцу, можно повредить плечевое сплетение, временно парализовав его руки и плечи. Этот прием часто используют, чтобы освободиться.

Рис.18

Это диаграмма позвоночника на уровне третьего позвонка в разрезе. Место нанесения удара показано черной стрелкой. Ударьте в спину, ребро оторвется от позвоночника (белая стрелка) и проникнет в брюшную полость. В результате сломанный кончик ребра разорвет спинной нерв и повредит симпатический нервный ствол.

a. Грудной позвонок.

b. Спинной мозг.

c. Спинномозговой узел.

d. Симпатический нервный ствол (хорда нервных тканей, которая проходит по всей длине спинного хребта, показана здесь в разрезе).

e. Ребро.

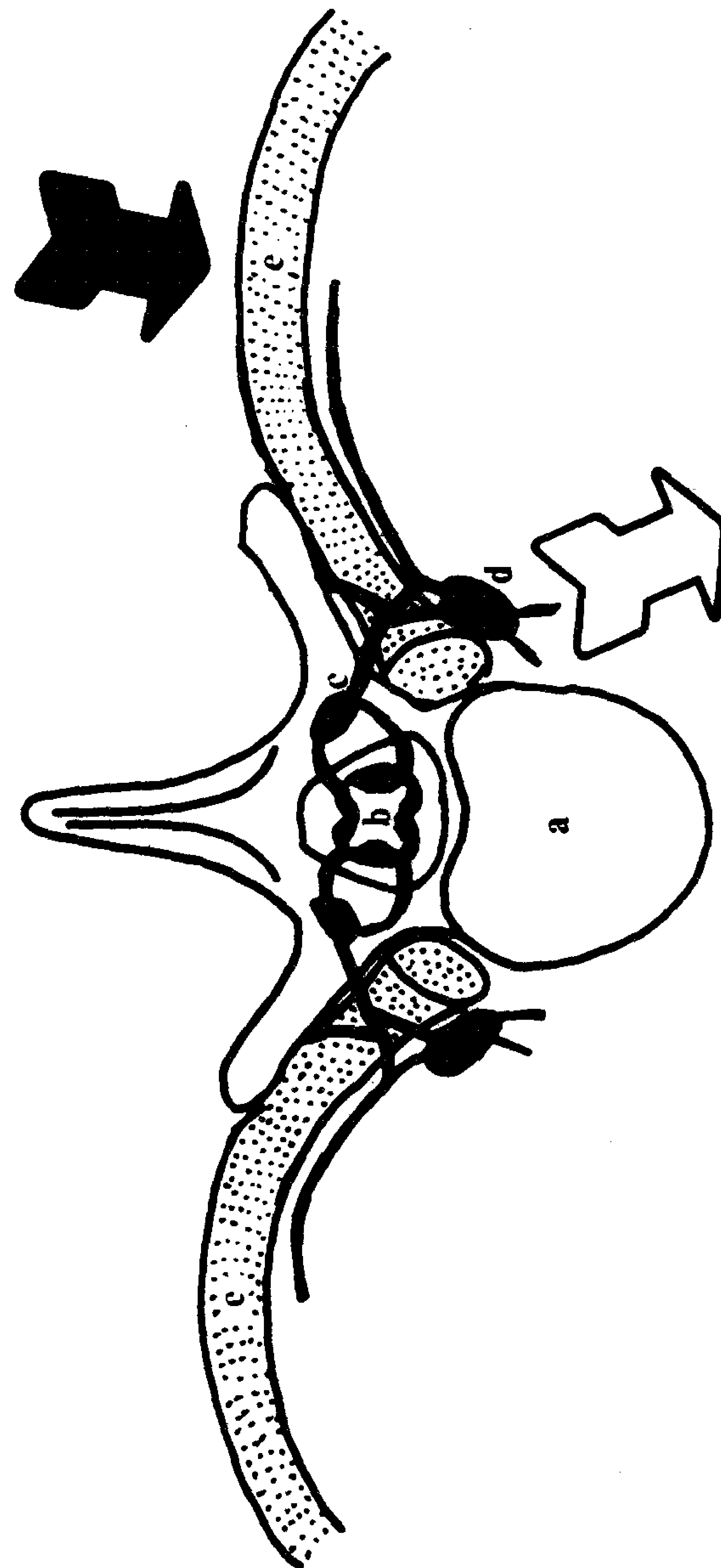




Рис. 19

Смертельный удар по позвоночнику (по 5-му и 6-му грудным позвонкам), нанесенный рукояткой полицейской дубинки.



Рис.20

Удар по грудной клетке можно наносить в подмышку поднятой руки, повредив этим некоторые грудные органы и несколько сухожилий в подмышке.

Мощный удар кулаком или ногой переломит ребра и повредит легкие. В этом месте пятое и шестое ребра сочленены с реберными хрящами, причем сочленения находятся на самых кончиках реберных костей. Поэтому удар в это место окажет максимальное воздействие на ребра, и их будет легко сломать. (*Рис. 15.*)

Симпатический ствол. Нужная вам точка — головка третьего ребра, которая находится между позвоночником и верхней частью лопатки. Сильный удар в это место вызовет смещение ребра и направит его на грудину. Ребра порвут плотный комок симпатических нервов, который лежит перед позвоночником, и смогут проникнуть в легкое. Результатом станет нарушение деятельности сердца и легких и, наконец, мучительная боль. (*Рис. 18.*)

Пятый и шестой грудные позвонки. Наша цель расположена прямо посередине спины, примерно на уровне нижней кромки лопаток. Вы атакуете спинной мозг и косвенно органы грудной полости. Зачастую в это место бьют прикладом ружья, чтобы оглушить часового или убить его. (*Рис. 16 и 19.*)

Боковая сторона грудной клетки. Удар приходится на реберную клетку прямо под мышками, примерно на том же уровне, что и четвертое межреберное пространство. Здесь нет никаких особенно слабых мест, но очень сильный удар сломает и сместит ребра, и тогда они, возможно, повредят легкие. В карате удары, направленные в это место, производятся исключительно в тот момент, когда противник поднимает руку для отражения атаки. (*Рис. 15 и 20.*)

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА

Солнечное сплетение. Это уязвимое место расположено прямо над животом. Относительно сильный удар в это место вызовет сотрясение диафрагмы, парализует ее и затруднит процесс дыхания. Повреждение вызовет боль и головокружение, особенно это касается тех, кто и без того задыхается. Сильный прямой удар по этому месту (лучше, чем восходящий, применяемый в случае с мечевидным отростком) может частично повредить печень и желудок, вызвать внутреннее кровотечение, поражение грудных ганглий и обморок. Участок не защищен ни костями, ни мышцами, что делает его особенно уязвимым — даже для тычка пальцем. К поразительному эффекту приведет удар концом полицейской дубинки. (*Рис. 21.*)

Седьмое межреберное пространство (печень). Расположено примерно на четыре дюйма правее солнечного сплетения. Место нанесения удара — соединение реберных хрящей седьмого, восьмого, девятого и десятого ребер, расположенное перед печенью. Травма

печени может вызвать внутреннее кровотечение и, возможно, смертельно долгую метаболическую дисфункцию. Удар в это место также временно выведет из строя диафрагму. (*Рис. 15.*)

Седьмое междуреберное пространство (желудок). Расположено примерно на четыре дюйма левее солнечного сплетения. Место для нанесения удара то же, что и в предыдущем случае, это та же комбинация нижних ребер, но с левой стороны под ними находится желудок и селезенка. Желудок может извергнуть свое содержимое, если ударить в эту область. Селезенка — один из накопителей крови в теле, ее можно легко повредить, что приведет к внутреннему кровоизлиянию. И опять же удар сюда неприятно отразится на диафрагме. (*Рис. 15.*) Можно еще пальцами ухватить эти хрящи и выдернуть их. Ощущения неописуемые.

Одиннадцатое междуреберное пространство (плавающие ребра). Одиннадцатое и двенадцатое ребра — «плавающие», они называются так потому, что не крепятся к грудине реберными хрящами. Они располагаются в нижней части брюшной полости, примерно на четыре дюйма выше бедренных костей. Эти ребра ломаются довольно слабым ударом и способны повредить желудок или печень, как в случае с двумя предыдущими точками. Как правило, такой удар наносится сбоку и направлен к центральной части тела. Это моя любимая мишень для полицейской дубинки. (*Рис. 22.*)

Брюшная аорта и полая вена. Ножевое ранение в любую часть живота может вызвать потрясение, которое свалит противника с ног, но это зависит от человека и присутствия духа у него. Глубокий колющий удар, сопровожденный рывком лезвия в сторону, может перерезать аорту или полую вену, которые идут вдоль позвоночника, и вызвать внутреннее кровотечение и неизбежную смерть. (*Рис. 10.*)

Нижняя часть брюшной полости. Жизненно важная точка находится прямо под пупком. Удар кулаком, направленный в вогнутую область таза, повредит мочевой

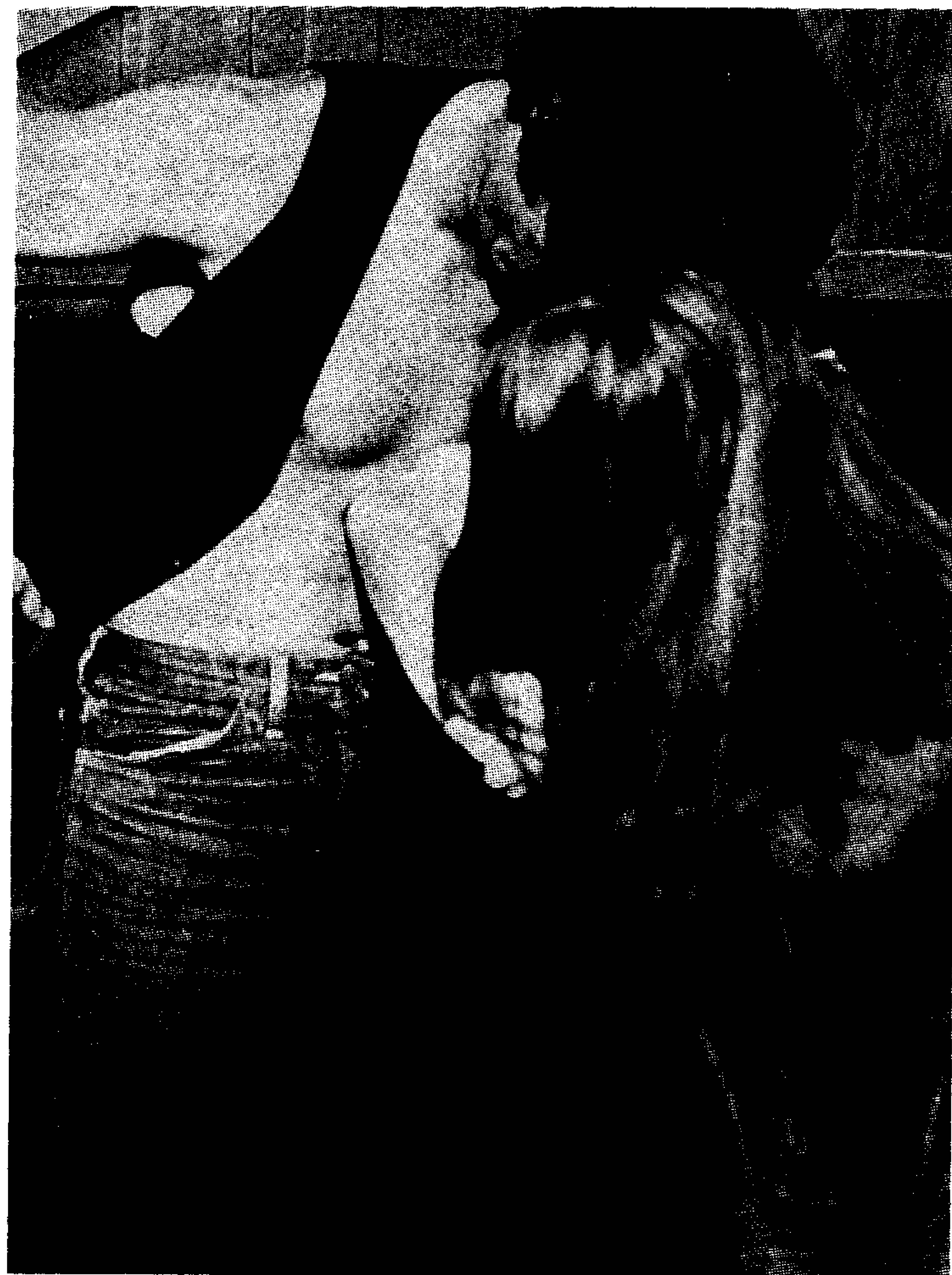


Рис.21

Если ударить даже очень сильного нападающего локтем в чревное (солнечное) сплетение, у него перехватит дыхание.

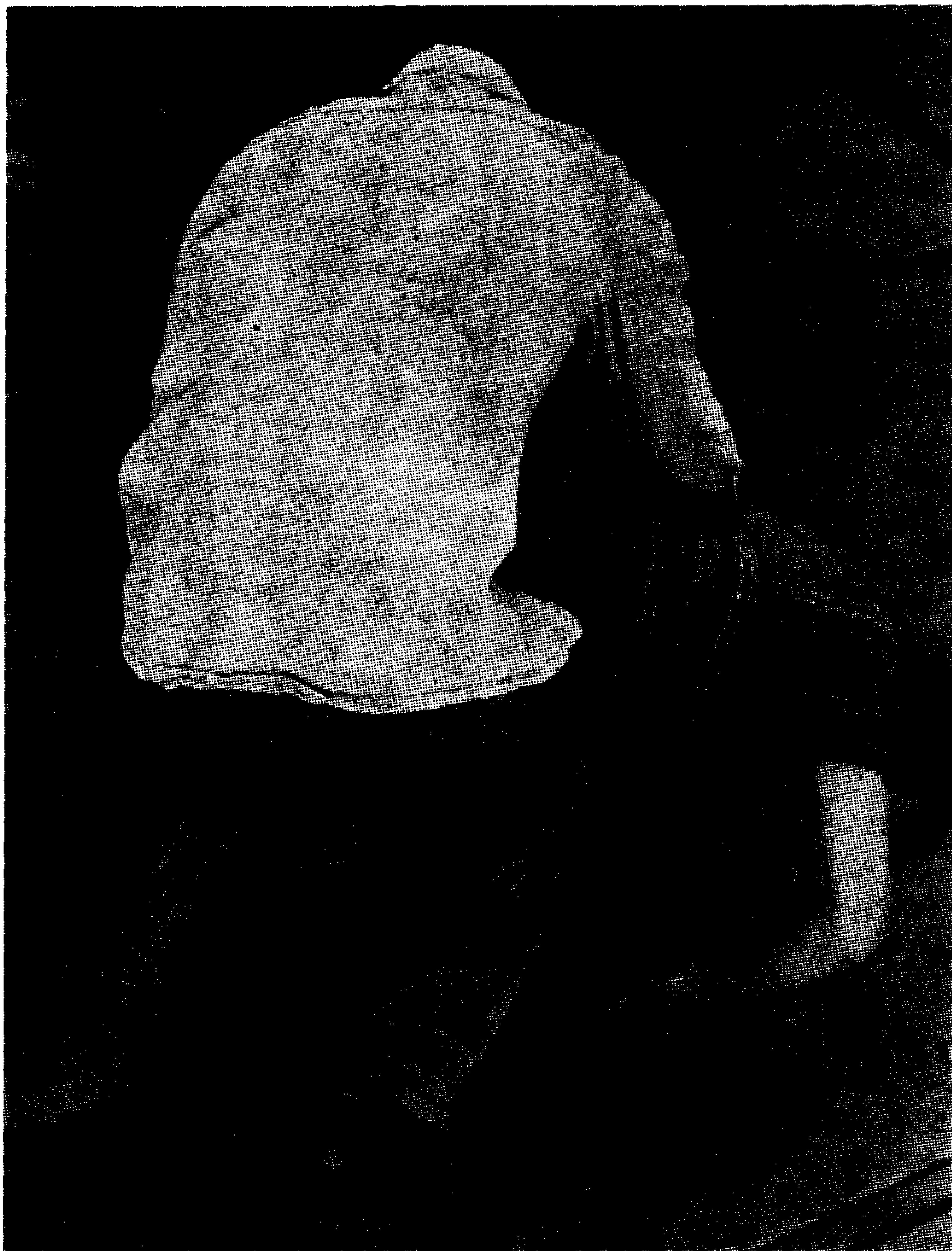


Рис.22

Удар коленом по плавающим (нижним) ребрам убедит противника остаться на земле.



Рис.23

Удар ножом по почкам — классический пример эффективного, со знанием дела обращения с ножом.

пузырь, нижний отдел кишечника, гениталии, бедренные артерии и спинномозговые нервы. Боль и шок оглушат любого, кто получит удар по всем этим органам сразу.

Подвздошный гребень. Удар ногой точно по бедренной кости выведет противника из строя, возможно повредит нервы в нижней части спины. Перелом этой кости, например, тяжелой дубинкой моментально повергнет противника на землю.

Почки. Место нанесения удара располагается справа или слева от одиннадцатого грудного позвонка, частично скрытого последним ребром. Почки — это очень чувствительные органы, обильно снабжаемые кровью. Близость к брюшной аорте делает их особенно предрасположенными к кровотечению в случае повреждения. Травма почек может стать причиной шока или даже смерти. Это основная мишень для ножа, поскольку почки и почечные артерии расположены так, что их можно повредить даже неглубоким ранением. (*Рис. 23.*)

Первый поясничный позвонок. Есть несколько каратистских приемов, выполняя которые, надо поднять противника в воздух, а затем швырнуть его на свое согнутое колено так, чтобы удар по спине пришелся на первый поясничный позвонок. (*Рис. 16 и 24*)

Пятый поясничный позвонок. Это последний позвонок над тазом. Он соединяется с крестцом, который естественным образом вдавлен в таз, так что с ним связаны все движения верхней и нижней половины тела. Любое повреждение позвоночника в этой точке ослабит противника, даже если удар не затронет спинномозговые нервы. (*Рис. 16.*)

Яички. Гениталии очень нежны, насыщены чувствительными окончаниями и нервами до такой степени, что даже едва заметный удар в пах полностью ослабит противника. Удар в полную силу по мошонке и яичкам просто раздавит эти органы о лобковые кости, дело может кончиться кастрацией. Отрицательная сторона этого приема в том, что уличные хулиганы ожидают этого



Рис.24

Один из наиболее зверских приемов самозащиты, выполняемых без применения оружия,— это перелом позвоночника о согнутое колено. Жертва была брошена поперек колена с высоты плеча.



Рис.25

Удар коленом по копчику очень болезнен. Понадобится много времени, чтобы оправиться от такого повреждения.

удара и знают, как от него защититься. Отцы, советующие дочерям «бить ублюдка коленом в пах», как правило не знают, каково это.

Читатель должен понимать, что между этим повреждением и последующей агонией может пройти совсем немного времени. Некоторые школы боевых искусств предлагают использовать эту секунду между получением травмы и последующим шоком, чтобы неожиданно схватить противника и убить его до того, как стать совершенно беспомощными. В безвыходной ситуации отчаявшемуся каратисту достаточно одной секунды для нанесения серии смертельных ударов.

Копчик. Это хвостовая кость, расположенная на конце позвоночника под крестцом. Копчик лежит на крестцовом сплетении, где берут начало все основные нервные стволы ног и бедер. Кроме того, копчик — это рудиментарная часть позвоночника, и, соответственно, он напрямую связан со спинномозговым нервом, который спускается с самой верхушки спинного мозга. Повреждение копчика влияет на все вышеперечисленные нервы, что вызывает мучительную боль. При повреждении копчика помощь хирурга необходима, но серьезно на здоровье пострадавшего такая травма не повлияет.

Процесс выздоровления, даже если была оказана врачебная помощь, будет долгим и болезненным. С копчиком связаны мышцы прямой кишки, и они станут давить на поврежденное место каждый раз, когда жертва будет испражняться. (*Рис. 16, 25 и 36.*)

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ РУКИ И КИСТИ

Плечевой сустав. В определенных обстоятельствах плечевая кость может быть вывернута и вырвана из сустава. Вывих немедленно отобьет у противника всякую охоту драться.

Подмышечный узел. Еще одна цель, находится на внутренней стороне руки, примерно на дюйм ниже подмышки. В этом месте можно прощупать плечевую артерию, и над участком этой артерии размером примерно в дюйм находятся несколько основных нервных окончаний, включая окончания лучевого, локтевого и медиального нервов. Острый удар или щипок повредят эти нервы и парализуют руку. Скользящий удар ножом перережет артерию или нервы, как минимум парализует, а по максимуму может и привести к смертельному исходу, если в течение нескольких минут кровь не будет остановлена. (*Рис. 26.*)

Лучевой нерв (боковая сторона). Примерно посередине верхней части руки с ее внешней стороны лучевой нерв встречается с плечевой костью, которая идет

Рис.26

Наружная сторона руки.

a. Подмышечный нервный узел (артерии, нервные окончания и сухожилия).

b. Место прикрепления мышц бицепса.

c. Поверхностная плечевая артерия и лучевой нерв (внутри бугорка на предплечье).

d. Внутренняя сторона запястья (лучевая артерия, сухожилия и медиальный нерв).

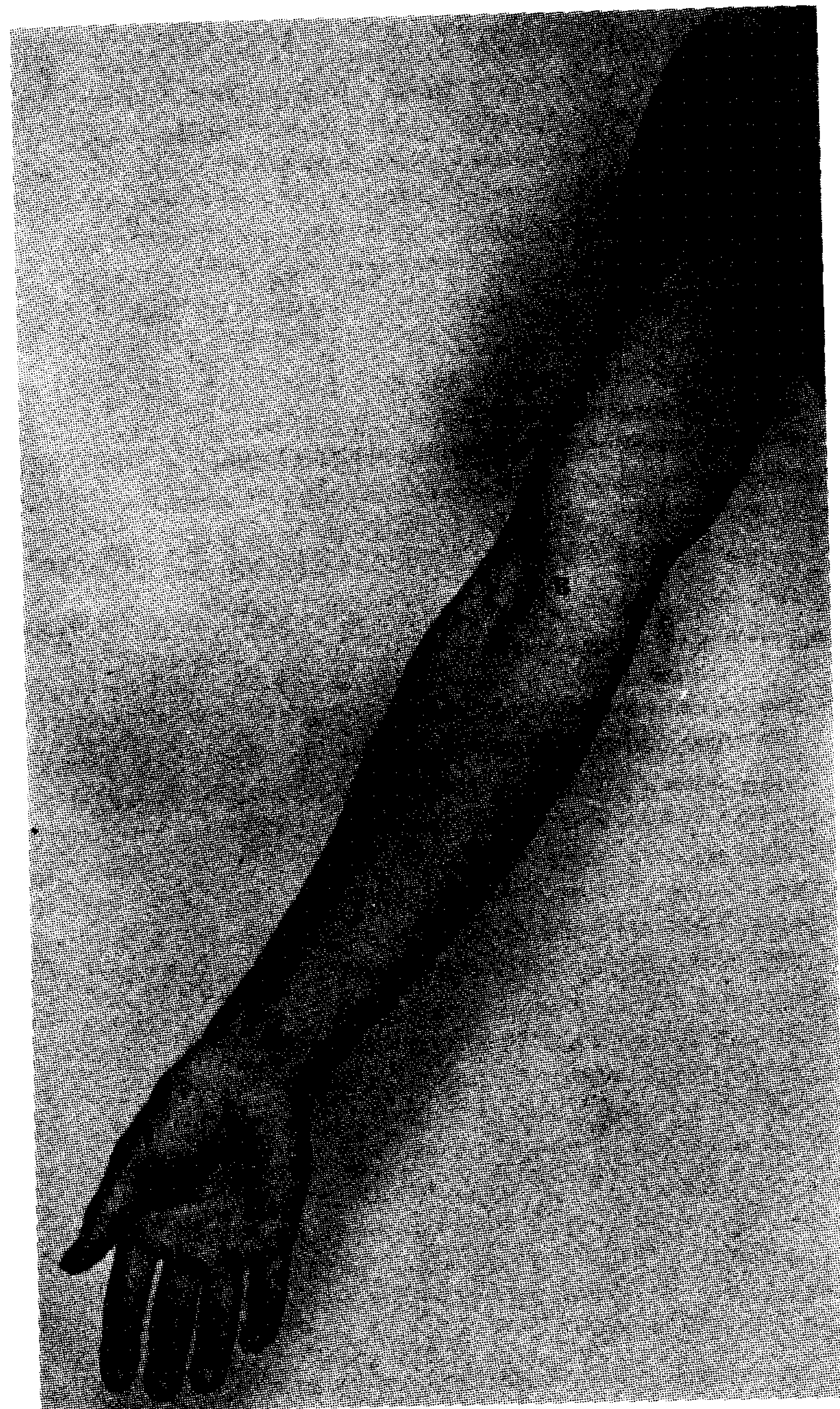


Рис. 27

Внутренняя сторона руки.

a. Лучевой нерв (прямо под местом прикрепления дельтавидной мышцы).

b. Трицепс.

c. Локтевой нерв (внутренний мыщелок плечевой кости).

d. Поверхностная плечевая артерия и лучевой нерв (внутри бугорка на предплечье).

e. Локтевая кость (примерно на полтора дюйма выше запястья).

f. Нервные окончания на руке.



от плеча вниз к предплечью. Точка нанесения удара — прямо под местом крепления дельтовидной мышцы. Повреждение нерва в этом месте произведет тот же эффект, что и удар по мыщелку плечевой кости, то есть общую слабость руки и особенно раздражающую боль в руке и плече. (*Рис. 27.*)

Трехглавая мышца плеча трицепс. Эта мышца располагается на тыльной стороне верхней части руки и отвечает за распрямление руки в локте. Острый удар, например костяшками пальцев, в мягкие ткани мышцы вызовет временный паралич руки.

Механизм такого повреждения очень сложен. Большинство мышц в теле работают в противоположенных парах и постоянно растягиваются друг против друга. Стимулируя одну мышцу и тормозя другую, тело двигается. Они могут порваться, если до предела растягиваются в момент, когда движение невозможно. Например, если человек пытается поднять очень тяжелую вещь. Чтобы предотвратить такого рода повреждения, существуют нервы внутри мышц и их сухожилий — они обнаруживают такого рода «самострел» и парализуют обе мышцы, и поврежденную и ей противоположенную. Натянутая ткань мышцы перестает двигаться и не дает мышце дальше вредить себе самой. Каратисты используют эту защитную реакцию организма с пользой для себя, нанося удары в мягкие ткани и сухожилия крупных мышц. Это вызывает парализующий рефлекс, ослабляющий не только мышцу, которая подверглась нападению, но и *другие мышцы тоже.*

Трицепс и лучевой нерв также очень легко перерезать ножом, например когда один боец пытается нанести смертельный удар рукой, а другой отступает и режет его выставленную руку. (*Рис. 27.*)

Бицепс. Мягкие ткани бицепса можно повредить или порезать ножом, временно парализовав этим руку.

Локтевая впадина (вставка бицепса). Плотная связка сухожилий, идущих вниз от двуглавой мышцы в локтевую впадину, может быть повреждена рубящим ударом,



Рис. 28

Удар полицейской дубинкой прямо по кончику локтя может привести к перелому локтевой кости и лишит руку подвижности.

или порвана сильным «сабельным» ударом охотничьего ножа. Оба варианта приведут руку в полнейшую негодность. (*Рис. 26.*)

Локтевой нерв. Уязвимое место находится на тыльной стороне верхней части руки примерно в дюйме от кончика локтя, под которым проходит часть локтевого нерва. Эта точка в обиходе называется «смешная кость» (мыщелок плечевой кости). Резкий удар вызовет парализующую боль в руке и плече. Успех многих захватов зависит от силы давления на эту точку. (*Рис. 27.*)

Локтевой сустав. Уязвимая точка находится с тыльной стороны выпрямленной руки у локтя. Относительно слабый удар в это место сместит локоть и сломает руку.

Локтевой отросток. Точка в центре локтя. Когда локоть согнут, резкий удар полицейской дубинкой может раздробить локтевую кость. (*Рис. 28.*)

Внешний отдел лучевого нерва. Это отдел лучевого нерва, который проходит сквозь бугорок предплечья, мускульный выступ вверху предплечья примерно на три дюйма ниже локтя. Удар по этому нерву вызовет тупую боль в предплечье и кисти, ослабит мышцы, управляющие пальцами и кистью. Один раз получив по этому бугорку, противник надолго потеряет возможность нормально сжимать руку в кулак или держать ею оружие. Этот нервный центр часто используется как мишень для удара или блока ребром ладони. (*Рис. 26 и 27.*)

Срединный нерв. Внутренняя часть запястья примерно на полтора дюйма выше основания ладони. Бить следует в мягкое место между лучевой и локтевой костями. Удар в это место повредит проходящий внутри срединный нерв. Легкое нажатие костяшками пальцев вызовет необыкновенно сильную боль в предплечье. (*Рис. 26 и 29.*)

Лучевая артерия и гибкое сухожилие. Если перерезать запястье от края до края, можно повредить лучевую артерию и несколько сухожилий, которые сжимают пальцы в кулак. Противник потеряет возможность



Рис. 29

Удар дубинкой или ребром ладони по внутренней стороне запястья может повредить срединный нерв. Это приведет к тому, что противнику станет трудно управлять рукой. Сильный удар вынудит его невольно раскрыть ладонь и отпустить оружие.



Рис. 30

На этой фотографии один из дерущихся попытался схватить другого, но его остановил блок — косым ударом по внутренней стороне запястья.



Рис. 31

Удар дубинкой по локтевой кости. Из двух длинных костей предплечья легче сломать более тонкую, поразив точки над запястьем.

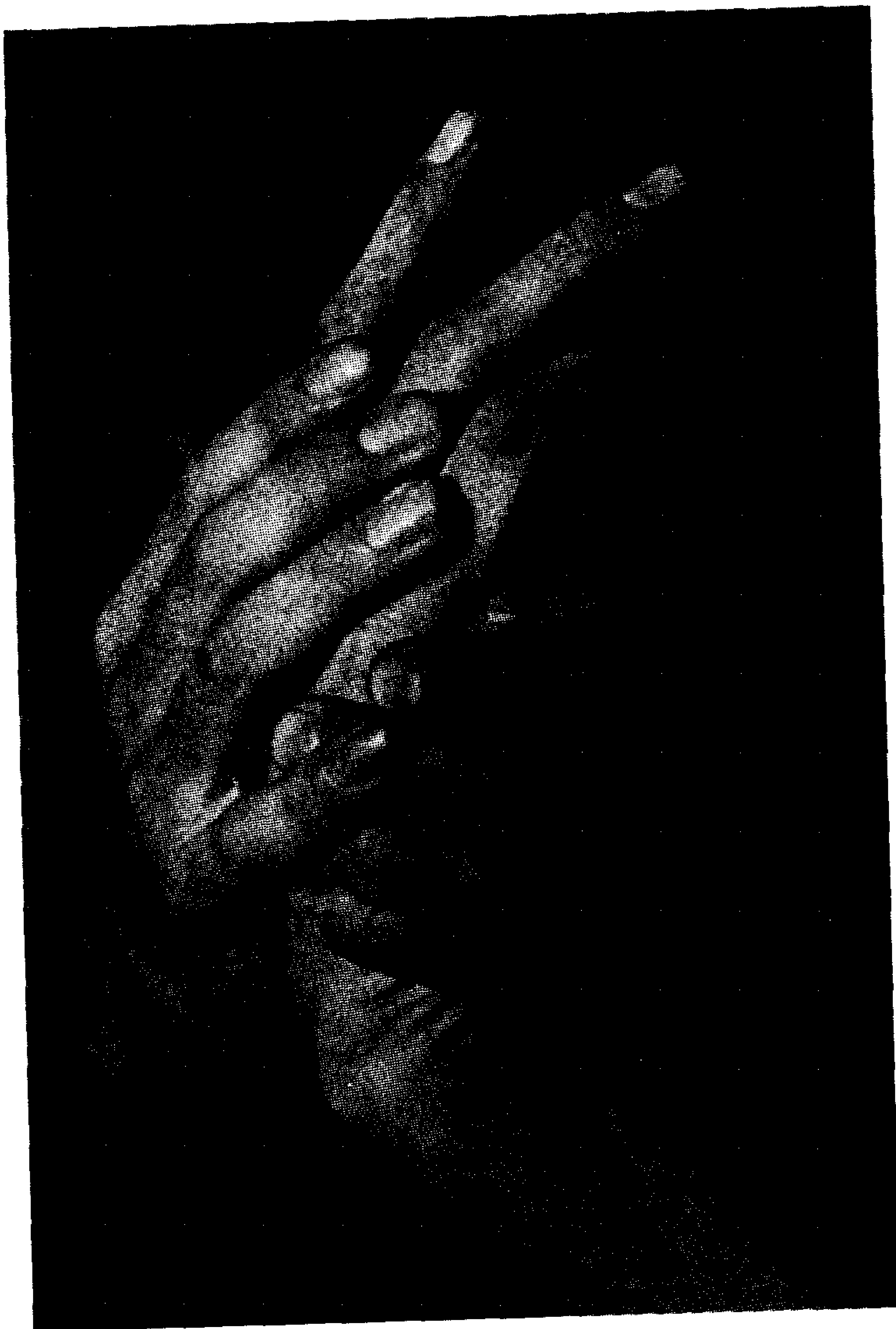


Рис. 32

Захват запястья может быть очень болезненным. Им можно воспользоваться, чтобы шантажировать противника, угрожая вывихнуть ему запястье.

брать что-либо рукой и упадет без сознания через тридцать секунд (согласно Фэйберну), если не воспользуется другой рукой, чтобы предотвратить кровотечение. Следовательно, раненное запястье эффективно выведет противника из строя. Чтобы до смерти истечь кровью, получив такую рану, нужно две минуты. (*Рис. 26 и 30.*)

Тыльная сторона запястья. Находится на тыльной стороне руки примерно на два дюйма выше от сустава запястья. Резкий удар (скажем, ребром ладони) по тыльной стороне запястья повредит срединный нерв.

Локтевая кость. Острый удар по локтевой кости примерно на полтора дюйма выше запястья, нанесенный, скажем, полицейской дубинкой, разломит ее пополам и обездвижит руку. (Автор говорит это, исходя из собственного болезненного опыта.) (*Рис. 27 и 31.*)

Сустав запястья. Согнутое в определенном направлении запястье болезненно заклинит, и его легко будет сломать или начать контролировать вас с помощью причиняемой боли. Люди, изучающие айкидо, предпочитают запястные захваты. (*Рис. 32.*)

Тыльная сторона ладони. На ней находятся три уязвимых места. Лучевой нерв и локтевой нерв формируют петлю нервных тканей, которая начинается со стороны большого пальца, проходит поперек тыльной стороны ладони прямо за костяшками и спускается вниз к ребру ладони со стороны мизинца. Эти нервы особенно уязвимы в трех точках: между большим и указательным пальцами, где лучевой нерв уязвим со стороны второй пястной кости; между костяшками среднего и безымянного пальца, где сходятся эти два нерва; и вдоль четвертой пястной кости со стороны мизинца, где уязвим локтевой нерв. Если надавить на эти места ногтями или нанести по ним острый проникающий удар яварой, результатом будет поразительно резкая боль во всей руке. Эти нервные точки часто используются, чтобы выбить из рук противника нож или другой предмет. (*Рис. 27 и 33.*)

Пальцы. Пальцы легко сдавить или вывихнуть. Часто используется такой прием: ударить противника по

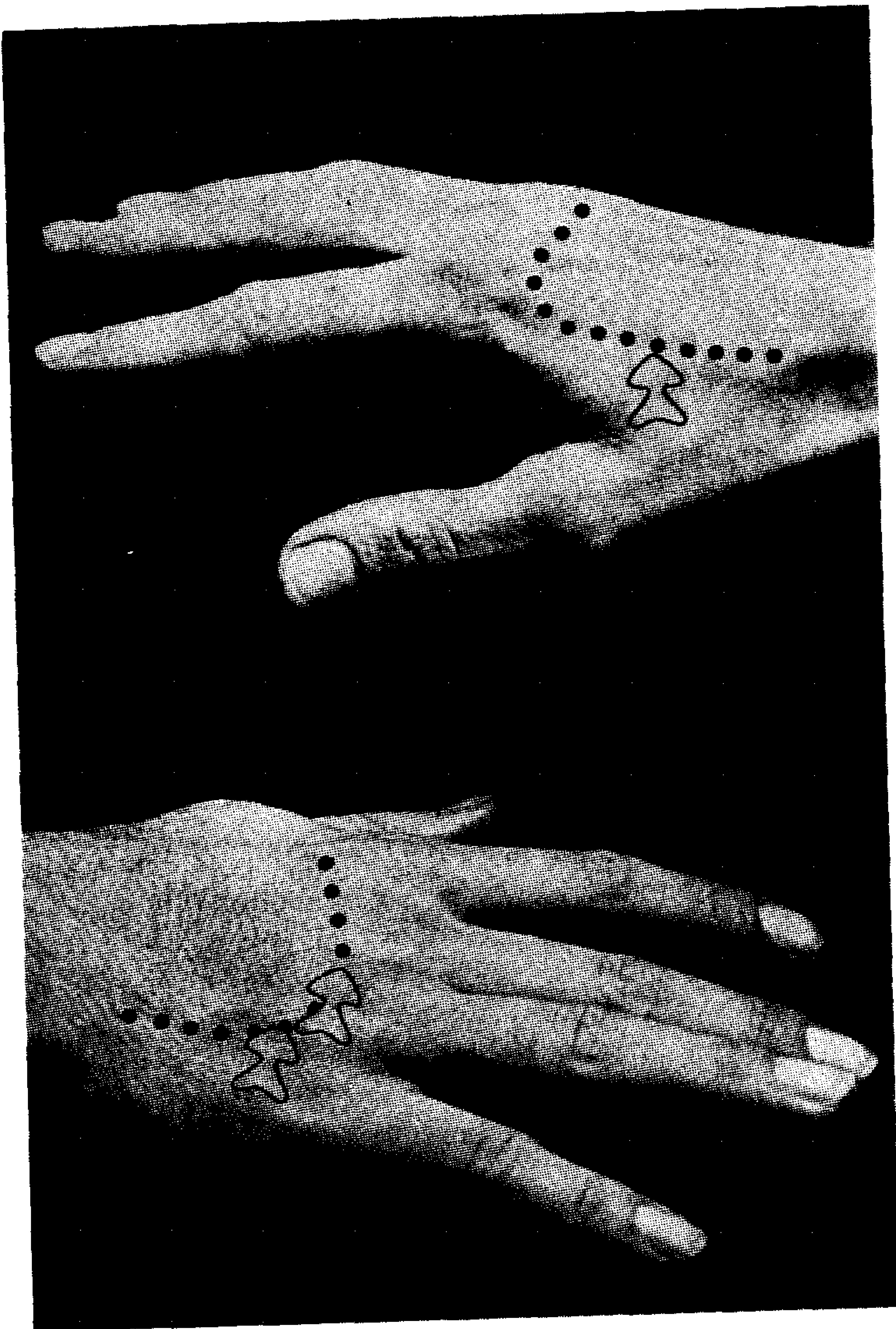


Рис. 33

Болевые точки на внешней стороне руки. Линия пунктира показывает расположение нервов, а стрелочки — три положения, в котором нервы можно сдавить прилегающими костями, вцепившись в эти места ногтями.



Рис. 34

Во время кулачного боя быстрый удар по расслабленным пальцам противника может вызвать растяжение связок, сломать или вывихнуть их, а также сделать руку беспомощной.

рукам и повредить ему пальцы, чтобы он не мог сжать кулак. Чтобы освободиться от многих захватов, достаточно вывихнуть или сломать противнику один или несколько пальцев. (*Рис. 34.*) В бою на ножах или штыках пальцы — основная мишень, и тяжелое лезвие может попросту их отрезать. После такой травмы, враг окажется абсолютно беззащитным.

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ НОГИ И СТОПЫ

Паховая область. Внутренняя сторона верхней части бедра, у сгиба, где бедро соединяется с туловищем. Место для удара включает в себя первые несколько дюймов «дороги» бедренного нерва, бедренной вены, бедренной артерии и бедренно-полового нерва в том месте, где они выходят из брюшной полости и входят в бедро. Особое значение имеет бедренный нерв, который придает нервную энергию протяжной и четырехглавой бедренным мышцам. Травма этого нерва парализует или сильно ослабит бедренные мышцы, и противник не сможет выполнять приемы, в которых задействованы ноги. Кроме того, боли, которую вызовет удар по бедренному нерву, может оказаться достаточно, чтобы вывести противника из строя, даже если мышца не будет повреждена. Если сильно надавить на паховые области противника большими пальцами, он ослабит хватку. Это можно сделать, даже когда ваши руки прижаты к бокам.

Повреждение, нанесенное ножом или штыком в это место, крайне серьезно из-за большого размера и

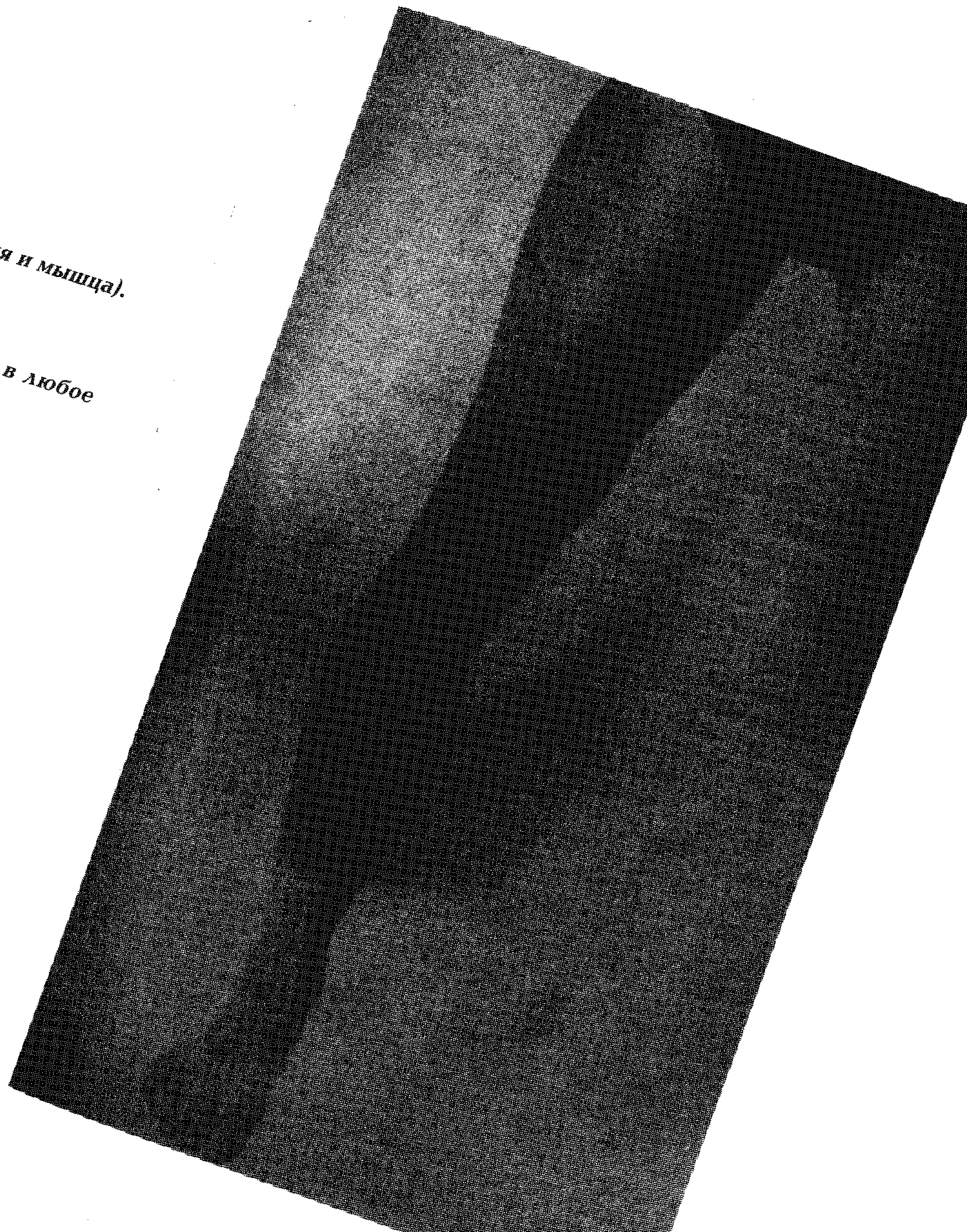


Рис. 35

Передняя сторона ноги.

a. Паховая область (бедренная вена, артерия и мышца).

b. Вастус латералис.

c. Прямой мускул.

d. Паттела (коленная чашечка).

e. Коленный сустав (удары можно наносить в любое место).

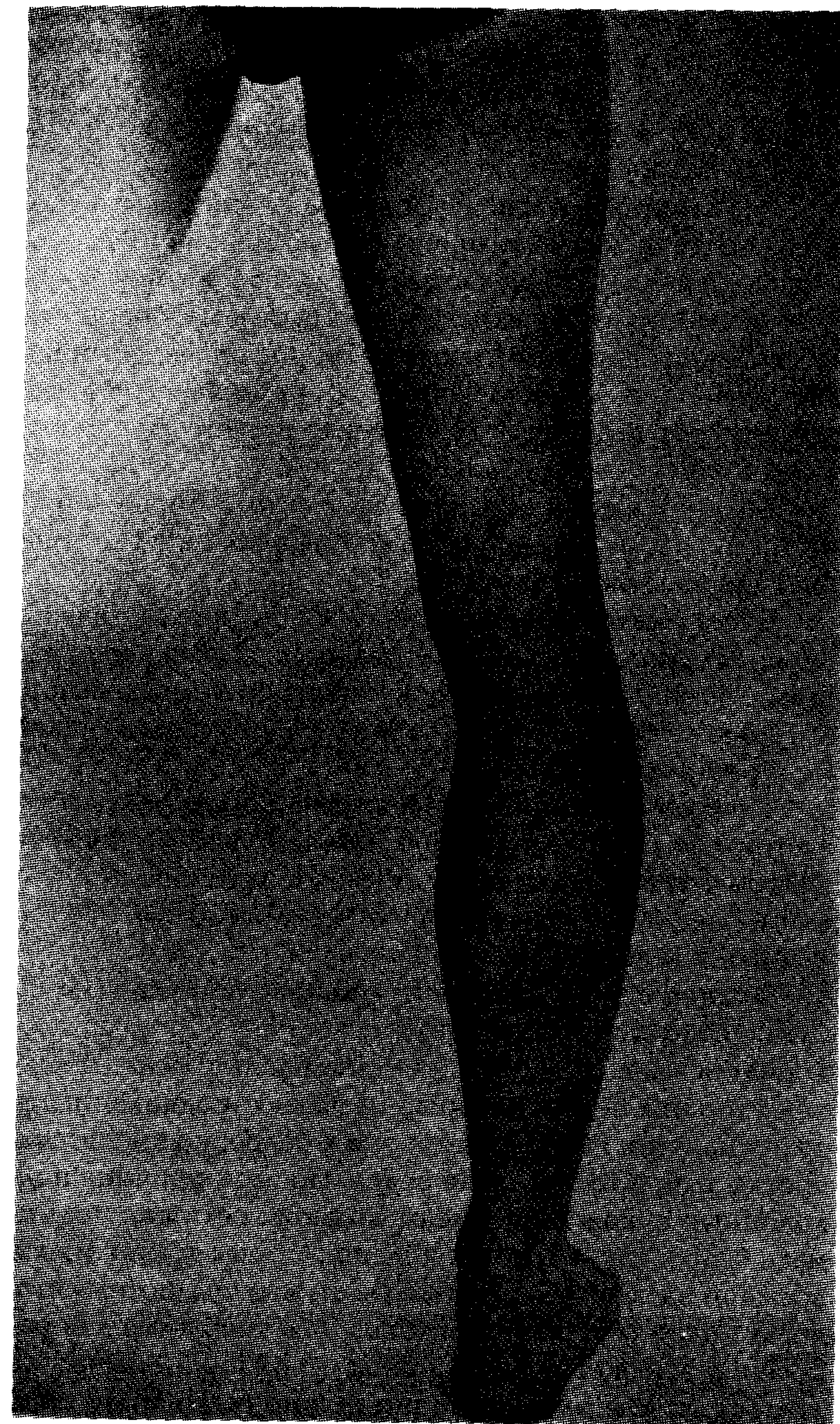
f. Малоберцовый нерв (голень).

g. Подъем ноги (прямо под голенью).

h. Латеральный подошвенный нерв.

Рис. 36

Задняя сторона ноги.
a. Копчик.
b. Седалищный нерв (под ягодицами).
c. Подколенное сухожилие.
d. Подколенная впадина.
e. Икроножная и камбаловидная мышца.
f. Ахиллесово сухожилие.
g. Лодыжка.
h. Большеберцовый нерв и артерия.



функциональной важности бедренной артерии. Потеря сознания и смерть последуют в течение секунд. Замечу, что некоторые военные руководства ошибочно располагают эту область почти посередине бедра. Реально цель находится не ниже уровня мошонки. (*Рис. 35.*)

Седалищный нерв. Место поражения расположено в середине задней стороны бедра ниже изгибов ягодиц. Седалищный нерв, самый крупный в человеческом теле, в этом месте уязвим. Он восходит к малоберцовому и большеберцовому, поэтому удар в глутеальный изгиб парализует заднюю часть бедра, а также ноги ниже колена. Удар вызовет боль не только в месте удара, но и в брюшной полости. (*Рис. 36 и 37.*)

Бедро. В карате есть приемы, смысл которых в том, чтобы переломить бедренную кость пополам, но это требует невероятной силы. (*Рис. 37.*)

Вастус латералис. Большая мышца, проходящая по внешней стороне бедра. Она является частью *четырехглавой мышцы* — соединения четырех крупных мышц, которые выпрямляют ногу в колене. Это и следующее место нанесения удара...

Прямой мускул (rectus femoris). Образует область, в которую можно ударить ногой или дубинкой и попасть в мягкие ткани мышцы, что вызовет временный паралич и защемление, и помешает противнику свободно двигаться и использовать в бою ноги. (*Рис. 35.*)

Задняя сторона бедра (подколенные сухожилия). Двуглавая мышца бедра, полусухожильная и полуперепончатая мышцы — это три специальных мышцы задней стороны бедра, которые называют подколенными сухожилиями. Расположены они в бедре, но крепятся к костям таза и голени, а не бедра. По этой причине подколенные сухожилия имеют возможность как поднимать бедро, так и сгибать колено. Атлеты тратят много времени на то, чтобы растянуть эти мышцы, потому что, когда бедро совершенно гибкое, что требуется для нанесения высокого удара, длины сухожилий обычно не хватает, чтобы одновременно можно было полностью

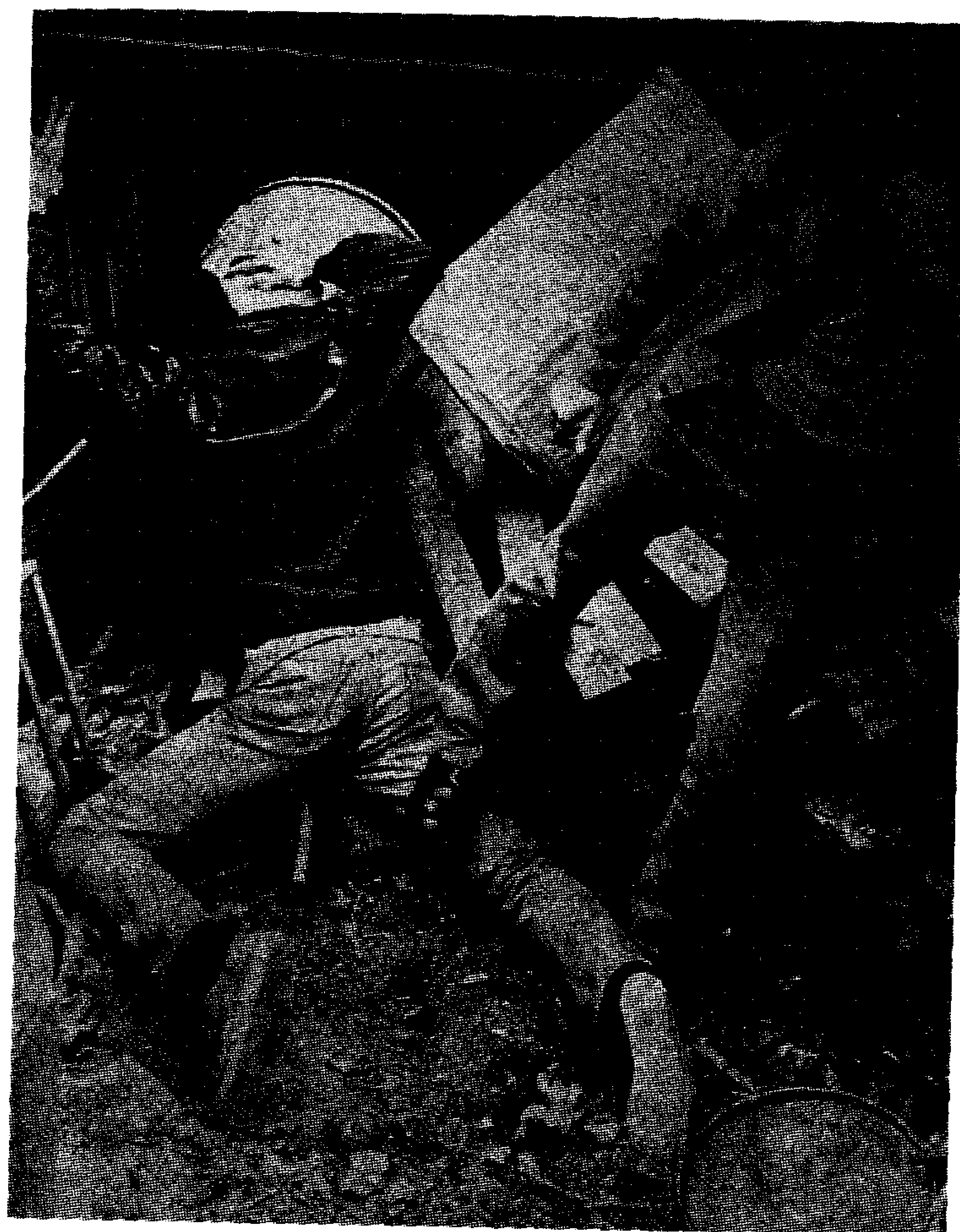


Рис. 37

На этой фотографии показан удар по седалищным и подколенным мышцам, после которого поверженный противник гарантированно останется лежать. В таком положении можно легко сломать бедренную кость.

выпрямить колено. Удар по мягким тканям этих мышц частично парализует их, временно ослабив ногу. Ниже этих мышц находится седалищный нерв, который также может быть поврежден таким ударом. Бывают случаи, когда подколенные сухожилия становятся мишенью для ножа или штыка. Если их перерезать, произойдет немедленный коллапс ноги, и в дальнейшем жертву ждет хромота. (*Рис. 36 и 37.*)

Коленная чашечка. Это маленький кусочек кости, который через коленный сустав несет сухожилие от прямой мышцы бедра к берцовой кости. Когда нога полностью выпрямлена и расслаблена, коленную чашечку можно захватить и подвигать вверх, вниз и в разные стороны по поверхности коленного сустава. Благодаря этому свойству умелый удар, нанесенный в нижнюю часть кости, вызовет смещение коленной чашечки. Это может повлиять на подвижность ноги. Поставить коленную чашечку на место сможет только хирург. (*Рис. 35 и 38.*)

Передняя или боковые части колена. Колено — очень слабый сустав, так как его держат только несколько маленьких связок. Кроме того, коленный сустав соединен с двумя самыми длинными костями человеческого тела — бедренной и берцовой, что делает его уязвимым для любых ударов, нанесенных по средней трети ноги. Когда колено согнуто, его можно *сломать* ударом по любой стороне сустава, а когда полностью выпрямлено — пинком прямо по чашечке. Колено уязвимо еще и потому, что практически в любом бою эта часть тела находится ближе всего к противнику.

Считается, что сломанное колено до конца вылечить нельзя, поэтому тренеры по карате не разрешают своим студентам практиковаться в таких ударах друг на друге. Даже маленькая ошибка может вызвать тяжелые повреждения. Нет необходимости говорить, что в экстренном случае удар по колену обездвижит противника и тем самым мгновенно выведет его из строя.

Задняя сторона колена (подколенная впадина). С обеих сторон граничит с подколенными сухожилиями.



Рис. 38

Если вас обхватили сзади, проще всего бить по коленям противника, его голеням и ступням. На этой фотографии показан вывих коленной чашечки.

Легкий удар в эту зону практически наверняка заставит противника рухнуть на колени. Такой удар может задеть и седалищный нерв. (*Рис. 36.*)

Глубокий малоберцовый нерв. Этот нерв уязвим на поверхности большой берцовой кости от точки примерно на семь дюймов ниже колена и вдоль всей внешней стороны лодыжки. Известный также как передний большеберцовый нерв, он чувствителен к любым ударам ногой по передней части большой берцовой кости. Это вызовет необыкновенно сильную боль, а также парализует мышцы, которые выгибают ступню и пальцы ноги вверх. В результате противник не сможет выполнять приемы, в которых задействованы мягкая часть ступни у основания пальцев, передняя или боковая ее части. Тяжелая травма этого нерва приведет к такому состоянию, когда пальцы ног «падают» на землю при каждом шаге вперед, сильно снижая способность противника к передвижению. (*Рис. 35.*)

Икроножная и камбаловидная мышцы. Это мышцы задней части голени, которые расправляют ступню и позволяют удерживать равновесие, стоя на цыпочках. Интересно заметить, что икроножная мышца — это еще одна необычная мышца ног, которая охватывает два сустава, в данном случае суставы ступни и лодыжки. Пинок ногой в икру приведет к ослаблению и параличу этих мышц, также возможно повреждение большеберцового нерва. (*Рис. 36.*)

Ахиллесово сухожилие. Любой удар ногой сверху или сбоку по ахиллесову сухожилию равносилен удару по икроножной и камбаловидной мышцам, поскольку мышцы управляют ступней именно с помощью него. Растяжение этого сухожилия возбуждает травмо-опознавательные нервы, которые неверно истолковывают ситуацию и обездвиживают мышцы икры. Удар по ахиллесовой пяте (сухожилию) вызовет боль и слабость в ногах. Удар ножом перережет сухожилие и поставит противника на колени — навсегда. (*Рис. 36.*)

Наружная лодыжка. Мишень — твердое костное образование снаружи лодыжки и боковая сторона малоберцовой кости на пару дюймов выше лодыжки. В этом месте поверхностный малоберцовый нерв проходит через кожу над костью, и загребающий удар по малоберцовой кости повредит его. Это обездвижит мышцы, которые контролируют лодыжку, и помешает удерживать равновесие на поврежденной ноге. (*Рис. 36.*)

Большеберцовый нерв и задняя большеберцовая артерия. Сразу под внутренней лодыжкой, твердым костным образованием на внутренней стороне лодыжки, большеберцовая артерия и нерв уязвимы. Здесь они пересекают боковую сторону первой кости предплюсны (таранной кости) «по дороге» к подошве. Травма этого места вызовет боль во всей ноге и в бедре и парализует задние мышцы икры, делая невозможным выгибание ступни вниз. После этого противнику будет сложно опираться на поврежденную ногу. (*Рис. 36.*)

Свод ступни. Точка поражения — это подъем ступни в основании первой и второй плюсневых костей, там, где голень переходит в ступню. Травма свода ступни в этой точке также повредит части среднего подошвенного нерва, глубокого малоберцового нерва и поверхностного малоберцового нерва. В конечном итоге противник потеряет способность управлять всей ногой, а также будет страдать от боли в ноге и животе. (*Рис. 35.*)

Латеральный подошвенный нерв. Место поражения примерно на два дюйма дальше от рассмотренного выше, на уровне четвертой и пятой кости предплюсны. Вывих или перелом этих костей приведет к травме латерального подошвенного нерва, одной из ветвей задних большеберцовых нервов, вызвав режущую боль и частичный паралич голени. (*Рис. 35.*)

Пальцы ног. Пальцы ног, как и рук, легко вывихнуть практически любым ударом, который придется на кончик ступни. Подойдет любой блок из тех, которые обычно

используют, чтобы отразить удар ногой. Нетренированный человек может быть настолько обескуражен таким повреждением, что опустит глаза вниз или еще как-нибудь отвлечется и станет уязвимым для более серьезной атаки.

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Почему руководство по жизненно важным точкам включает раздел по стрельбе из пистолета? Есть веская причина, показанная в нижеследующей истории.

В классическом труде о ведении боя «Стрелять, чтобы жить», В. Е. Фэйберн и Е. А. Сайкес[2] рассказывают историю сержанта полиции, который задержал китайского грабителя, когда тот захватил рисовый магазин в Шанхае.

Китаец тут же начал стрелять в сержанта из пистолета примерно с шести ярдов и сделал несколько выстрелов, пока его пистолет не заело. К счастью, ни один из выстрелов не попал в цель. Сержант мгновенно и вполне результативно ответил автоматическим кольтом 45-го калибра, сделав первый выстрел примерно с десяти футов, а последний, шестой,— с трех футов, не переставая быстро приближаться к своему противнику. Позже было обнаружено, что из этих шести выстрелов

[2] E. A. Sykes.

четыре попали в мясистые части тела, пройдя насквозь, одна пуля застряла в плече, а другая — рядом с сердцем. Все же, несмотря на все это, грабитель оставался на ногах, и сержанту пришлось нокаутировать того рукояткой пистолета, когда он попытался бежать, взобравшись на прилавок.

Мораль сей басни такова: вы можете изрешетить противника пулями, но все же не остановить его! И хотя существует много разных факторов, которые следует учитывать, выходит так, что «тормозящая сила» пистолетной пули в основном зависит от того, какую часть тела поразить. Другими словами, есть определенное количество жизненно важных областей тела, которые при огнестрельном ранении мгновенно выведут человека из строя. Если же вы не попадете по этим областям, никто не гарантирует, что вам удастся хотя бы замедлить движения противника. Вопреки распространенному мнению, диаметр пули, ее масса, скорость и сила не так важны для ее тормозящей силы, как то, куда именно эта пуля попадет.

Предыдущее утверждение нуждается в некотором уточнении. Согласно «Раневой баллистике» военно-санитарного управления[3], пули обычного для современного стрелкового оружия размера должны лететь со скоростью примерно 120 футов в секунду, чтобы пробить кожу. Еще 200 футов в секунду уйдут на то, чтобы проникнуть в костный слой, например ребро, грудину или черепную коробку. Добавим еще немного, чтобы добиться повреждения внутренних органов,— и можно смело сказать, что любая пуля, выпущенная из стрелкового оружия со скоростью большей, чем 400 футов в секунду, потенциально является смертельно опасным зарядом. То, что пистолетные пули со стандартной скоростью свыше 700 футов в секунду потенциально смертельно опасны,— это точно. Даже колпачок шарикоподшипника, летящий со скоростью 400 футов в секунду, может убить.

[3] Army Medical Service, Defense Department, *Wound Ballistics*, 1962.

Скорость пуль, использующихся для большинства калибров, не превышает 1200 футов в секунду. На скорости от 400 до 1200 ф/с пуля обычно проделывает дырку и создает раневой канал диаметром, примерно равным диаметру пули. Повреждение ограничивается этим каналом. Существуют особые обстоятельства, благодаря которым пуля, движущаяся со скоростью больше 1200 ф/с, может нанести серьезные повреждения, но чаще всего она просто проходит насквозь. И только пуля, разогнанная до 2400 ф/с, может сделать разрывную рану — такую, что широкая полоса ткани вокруг раны будет повреждена вследствие прохождения пули. Ни один обычный пистолет не дает таких результатов.

Наиболее полное исследование воздействия разных моделей пистолетов и пуль на человеческое тело 70 лет назад провели Джон Т. Томпсон[4] и Луис А. Ла Гард[5] по поручению Министерства обороны[6]. Отметим, что основные модели пистолетов и пуль с тех пор мало изменились. Томпсон и Ла Гард занимались воистину отвратительным делом — стреляли по трупам, чтобы выяснить, какой вид пистолета и пули будет более эффективным, чем револьверы 38-го калибра, которыми пользовалась армия в то время. Была у них такая замечательная мысль, что, когда вражеский солдат замахнулся на тебя мачете, будет неплохо, если твой выстрел убьет его наповал, а не поцарапает.

Томпсон и Ла Гард проверили множество пуль и пистолетов и скрупулезно оценили полученные трупами раны. Их выводы касательно ручного оружия противоречили некоторым идеям тогдашних и нынешних «крутых» стрелков.

Согласно Томпсону и Ла Гарду жизненно важные зоны для стрельбы из пистолета — это мозг, спинной мозг и длинные трубчатые кости ног. (*Рис. 40*.) Это един-

[4] John T. Thompson.
[5] Louis A. LaGarde.
[6] War Department.

ственные части тела, выстрел по которым мгновенно свалит противника с ног. Выстрелы в сердце или по основным кровеносным сосудам, тоже, скорее всего, будут фатальными, но коллапс может произойти не сразу, что создаст опасность для жизни стреляющего.

Пулевые ранения легких тоже обычно считаются опасными, но нельзя рассчитывать на то, что они сразят человека наповал. Это справедливо и относительно других мягких частей человеческого тела. Исследователи также пытались проверить, насколько более «шокирующей» будет стрельба, если увеличить количество ран. Трупы в данном случае им помочь не могли. Томсон и Ла Гард стреляли разрывными пулями в грудную клетку крупных быков. Идея состояла в том, чтобы определить, какой эффект произведет многократное попадание в легкие на «тормозящую силу», и проверить, какое количество попаданий нужно, чтобы бык свалился. Они выяснили, что десять пуль 30-го калибра, выпущенных из «Люггера» (93 гр., 1420 ф/с), по легким бычков не произвели на них должного впечатления. Животные лишь повернули головы чтобы посмотреть, что вызвало такой шум, но не показали никаких признаков недомогания (это кое-что говорит об эффективности оружия маленького калибра и о тупости быков). 45-го и большего калибра пули обычно валили бычков, но для этого нужно было выстрелить четыре-пять раз.

Что же касается «сбивания с ног», здесь чрезвычайно много ложных сведений. Согласно третьему закону Ньютона, взрыв порохового заряда толкнет пистолет назад с той же силой, что и пулю вперед. Поэтому если отдача не способна сбить стреляющего с ног, то и энергии пули тоже не хватит, чтобы сбить жертву с ног. В «Учебнике по пистолетам и револьверам»[7] Джулиан С. Хатчер[8] проиллюстрировал это утверждение рядом вычислений, показывающих, что энергии пули,

[7] *Textbook of Pistols and Revolvers.*

[8] Julian S. Hatcher. *Textbook of Pistols and Revolvers, North Carolina, 1936.*

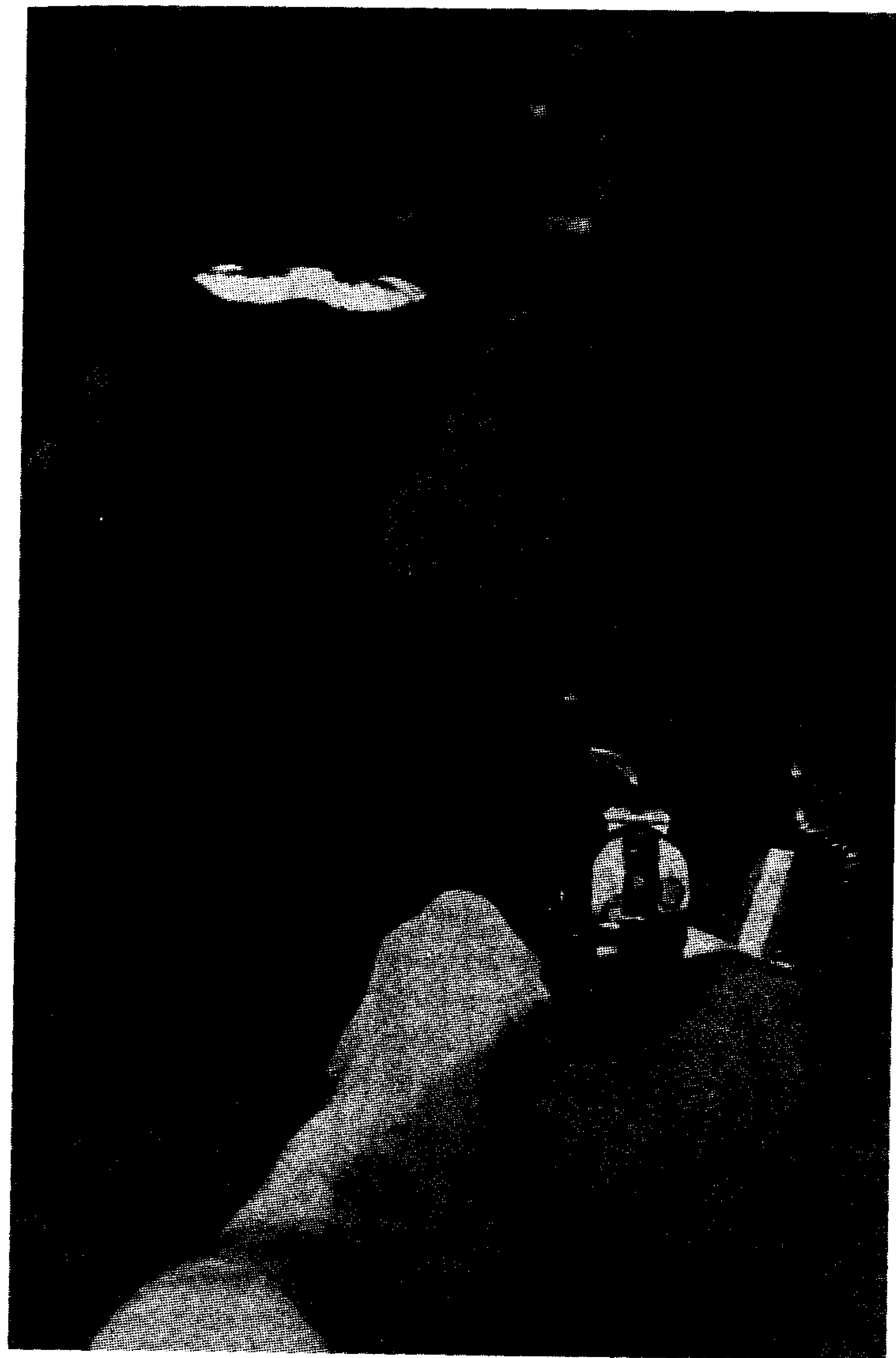


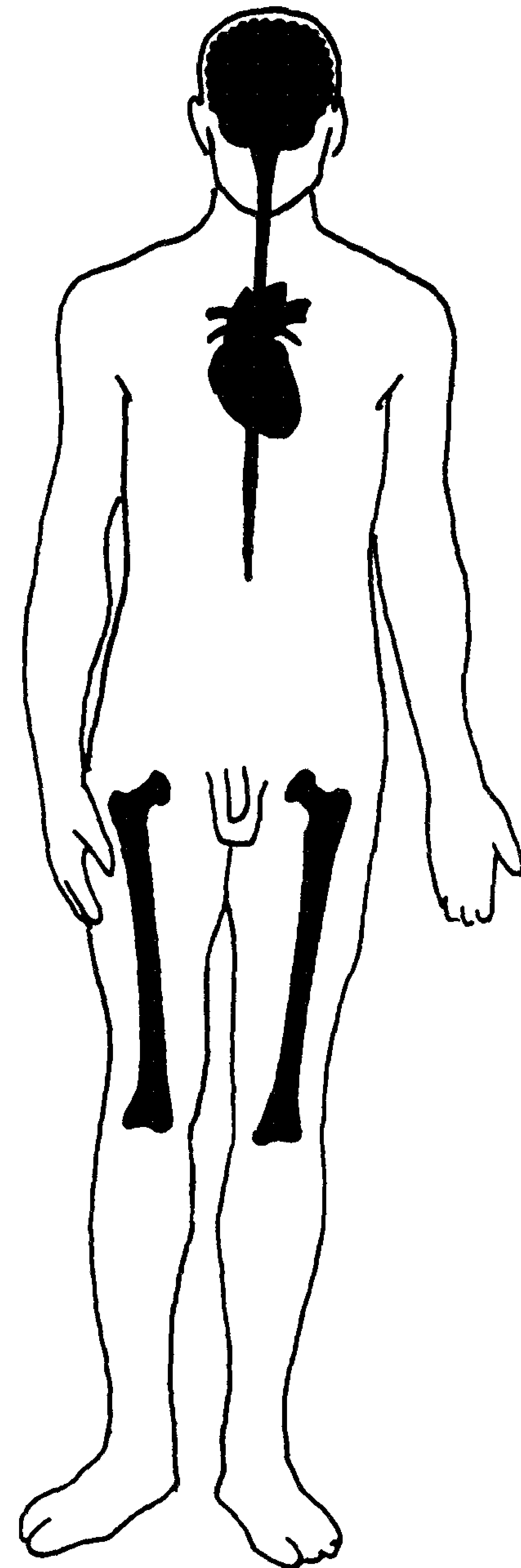
Рис. 39

При стрельбе на поражение мозг является основной мишенью.

Рис. 40

На этой схеме показаны жизненно важные области, заданные Томпсоном и Ла Гардом. Для полной нейтрализации противника стрелять стоит только по головному мозгу, спинному и длинным костям ног. Тогда я смогу гарантировать, что жертва немедленно упадет на землю. Сердце и связанные с ним органы тоже являются жизненно важными точками, но некоторые люди смогут оставаться на ногах еще несколько секунд после выстрела на поражение. Для ситуаций, в которых защита противника должна быть мгновенно сломлена, мозг является самой эффективной мишенью.

Во время перестрелки следует помнить о старом правиле: попадание в торс — это весьма недурно. Но жизненно важные точки, расположенные в торсе, можно рассматривать как мишень лишь тогда, когда у вас есть время прицеливаться.



выпущенной из стандартного военного кольта 45-го калибра, хватит только на то, чтобы отбросить человека назад со скоростью чуть меньшей, чем два дюйма в секунду. Это мизер. Фэйберн и Сайкес, авторы книги «Стрелять, чтобы жить», изучая потенциал «сбивающих с ног» пистолетных пуль, позволили стрелять в самих себя, защитившись пуленепробиваемыми щитами. Они сообщили, что во всех случаях сила удара, которую они почувствовали через щиты, была незначительной. В человека, одетого в современный бронежилет из кевлара, можно выстрелить в упор пулей 44-го калибра, и он не упадет — вот современное доказательство открытия Фэйберна и Сайкеса.

Томпсон и Ла Гард сделали вывод, что любой пистолетный заряд, в общем, может пробить черепную коробку и привести к смертельному повреждению мозга. Было также обнаружено, что хотя высокоскоростные пули (сопоставимые с сегодняшними магнумами) и могут производить разрывные повреждения мозга, в этом нет никакой необходимости. Пуля 22-го калибра, попавшая в мозг, остановит человека так же быстро, как ему разнесет череп. Такой же вывод был сделан касательно разрывных ран длинных костей ног, вызванных выстрелами высокоскоростных пуль. Пули, несущие гораздо меньшее количество энергии, способны повредить эти кости, так что разрывной эффект добавляет мало. На самом деле исследователи пробовали действительно разрывные пули, начиненные дымным порохом и с детонатором, но заключили, что полученные раны не очень отличаются от тех, которые наносят высокоскоростные пули, и, соответственно, никак не влияют на «тормозящую силу».

Исследователи также обнаружили, что пули большего размера более опасны, так как оставляют более широкий раневой канал, который с трудом заживает. Восстановлению мешает сильное кровотечение, вызванное большим диаметром пуль.

Пистолетные пули всех типов, включая свинцовые, полые и дум-дум, оказались, несмотря на скорость, совершенно неспособными к разрыву, кроме случаев попадания в кость или твердый хрящ. Свинцовые пули с плоским наконечником были сочтены чуть более эффективными в «ранопроизводстве», так как имели склонность зацепляться за кость и проникать в артерии, когда круглая или прикрытая пули отскакивали. В общем, Томпсон и Ла Гард очень различается в смысле «тормозящей силы», хотя есть определенная разница в способности проникать и убойной силе. Ранения головного, спинного мозга и трубчатых костей ног совершенно точно остановят человека вне зависимости от того, какой вид пули используется. Что же касается не жизненно важных зон, то исследователи шутливо сообщают, что для того, чтобы свалить человека с ног, потребуется пуля *трехдюймового* диаметра.

Один из аспектов ближнего пистолетного боя, который важно не пропустить, — это разрушительная сила разорвавшегося дула, которая может привести к еще более серьезным ранениям, чем пуля сама по себе, если пистолет будет приставлен к телу жертвы. Честно говоря, это непростой фокус, потому что, если стрелять, когда дуло погружено в плоть, велика вероятность разрыва ствола. Тем не менее после просмотра кошмарных фотографий в «Пулевых ранениях»[9] Ла Гарда эту возможность следует принимать в расчет. На одном фото, например, запечатлен человек, который засунул дуло винтовки себе в рот и покончил жизнь самоубийством. Череп ему разнесло напрочь.

Заканчивая это эссе, считаю необходимым напомнить, что «тормозящая сила» лишь аспект эффективности стрельбы из пистолета. Другие соображения могут быть не менее важны. Все зависит от обстоятельств. Например, нельзя забывать про влияние разных калибров, пороха, типа пули и пистолета на глубину проникновения, точность и устойчивость пули в полете. Суть этого исследования в том, чтобы подчеркнуть, что при

[9] La Garde, Louis A. *Gunshot Injuries*. William Wood and Co. New York, 1914.

использовании пистолета в ближнем бою пуля, попавшая в жизненно важную часть тела противника, остановит его. Пуля, которая не попала в жизненно важную зону, *может* остановить его... а может и не остановить, и тогда он *будет продолжать бороться.*

Часть II.

ПОДРУЧНОЕ ОРУЖИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

В первой книге этой серии (**«Черная медицина: темное искусство смерти»**) рассказывается о более чем 150 частях человеческого тела, которые особенно уязвимы в рукопашном бою. Эта, вторая по счету, книга — ее логическое продолжение. **«Черная медицина: подручное оружие»** представит 112 частей тела, которые являются естественным оружием. Основное отличие этих частей тела состоит в том, что их крайне сложно повредить. Даже полностью раздетый и крепко связанный изобретательный мастер боевых искусств может воспользоваться этим естественным оружием и напасть на своих мучителей. По этой причине естественные орудия тела можно назвать подручными орудиями.

Вторая часть этой книги содержит советы по искусству применения самодельных орудий. В ней перечислено более 180 возможных самодельных орудий, которые могут оказаться под рукой в критический момент. Эта информация ориентирована на людей, которых похитили или захватили в заложники, и на военнопленных.

Любой безоружный и доведенный до отчаяния человек высоко оценит информацию в этой книге, особенно учитывая тот факт, что чаще всего заложники террористов погибают, а не спасаются. Как говорится, спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

Авторы книг по самозащите традиционно ссылаются на то, что улицы опасны и уровень преступности неуклонно растет. Часто встречается такой комментарий: «Просто проглядите сегодняшнюю газету, и вы убедитесь, как часто на самом деле происходят преступления». Авторы книг по самозащите вынуждены писать такого рода вещи, чтобы как-то оправдать свою озабоченность насилием. Ведь многим кажется, что люди, пишущие эти книги, просто не в своем уме. Нас это огорчает. Я думаю, что главная разница между искусными бойцами и «нормальными» людьми в том, что искусные бойцы преодолели столь широко распространенное побуждение спрятать голову в песок. Случаи насилия происходят со всеми нами на удивление часто, но большинство людей предпочитают игнорировать этот неприятный факт. Чтобы оправдать это заявление и объяснить мой собственный интерес к боевым искусствам, я собрал несколько коротких ужасных историй, которые проиллюстрируют то, что нас окружает насилие. Эти случаи произошли на самом деле *со мной или людьми, которых я лично знаю.*

1. Начнем с чего-нибудь простенького. Я вспоминаю картины из моего детства: здоровые бугаи на детской площадке терроризируют младших и менее агрессивных детей. Однажды я стал жертвой такого «амбала». В ретроспективе, для взрослого, все это выглядит немного смешным, но для ребенка все чрезвычайно серьезно. Здесь есть две вещи, которые стоит отметить. Во-первых, в сегодняшних школах, где насильно собраны вместе дети из совершенно разных социальных слоев, дело принимает более серьезный оборот, чем в школах нашего с вами времени. Нас хулиганы просто награждали

тумаками, а теперь они ходят с ножами и пушками. Во-вторых, эти террористы с детских площадок становятся взрослыми, которые получают удовольствие, превращая человеческое лицо в кровавую лепешку.

2. Один из моих сослуживцев как-то ехал на велосипеде (за 400 долларов) по оживленной улице в деловой части города... Вдруг его догнали трое черных подростков на велосипедах и попытались спихнуть на обочину. Они хотели увести велосипед прямо из-под его зада! У них ничего не вышло: во-первых, молодой человек активно сопротивлялся, а во-вторых, появились какие-то четыре мексиканца на машине и ввязались в драку. У новоприбывших были дубинки, так что они быстро разделались с неграми. Правда, спасать моего коллегу они, к сожалению, не собирались. Велосипед был нужен им самим. И они его получили.

3. Моя жена обсудила эту историю с несколькими девушками на работе. И выяснилось, что она оказалась единственным человеком в комнате, ни разу не подвергавшимся нападению на улице. Это открытие сильно потрясло ее.

4. Я знал одного низенького старого джентльмена (ему стукнуло 65 лет, а ростом он был около 5 футов 4 дюймов), который каждый день выводил своего щенка на прогулку. Однажды днем к нему подошли трое хулиганствующих подростков и потребовали денег. Они пригрозили избить старика, если тот начнет сопротивляться. Один из них в доказательство злобно ударил ногой щенка. В большинстве случаев дело закончилось бы грабежом или избиением старика, но тут все — по-другому. Ребятам не повезло. Дедуля оказался профессиональным тренером по вольной борьбе и самообороне. Он вырубил одного грабителя и сломал ногу другому. Третий хулиган сумел убежать от взбешенной жертвы. В следующий раз задумается.

5. Однажды ночью мой сосед возвращался домой на машине и увидел на дороге черных парня с девушкой, которые голосовали, размахивая пустой канистрой. Будучи великодушным христианином, он остановился и предложил дотянуть их до бензоколонки. Оказавшись в машине, девушка схватила руль, а парень ударил моего соседа так, что тот потерял сознание. Он очнулся через несколько часов в каком-то переулке, весь в крови. Автостопщики забрали из его кошелька всего 25 долларов. Моему соседу еще очень повезло — удары по голове вызвали только сотрясение мозга. Ведь от такого вполне можно умереть или остаться калекой.

6. Другой мой сосед шел вдоль улицы и неожиданно увидел, как злой тинейджер жестоко избивает ребенка. Сосед вмешался... и за свое благородство поплатился сломанным носом.

7. Однажды ночью мой друг шел домой с работы. На тротуаре его окликнул грабитель, вооруженный автоматическим пистолетом 45-го калибра. Он затащил моего друга в переулок и «освободил» от кошелька и часов. Но на этом преступник не успокоился. Он вплотную подошел к моему другу, приставил пистолет ему к животу и выстрелил. История могла на этом и закончиться, но дело в том, что мой друг разбирался и в огнестрельном оружии и в карате. Когда он увидел, что ворюга замер в предвкушении выстрела, он отбил пистолет в сторону. Затем, не дожидаясь второго выстрела, одним ударом сломал шею несостоявшегося убийцы.

8. Однажды мой брат навещал своих друзей-хиппи, когда несколько мрачных работяг подошли и достали ножи. Они потребовали денег, получили их и, удовлетворенные, скрылись в темноте. Миролюбивые друзья моего брата казались легкой добычей... ею они и были.

9. Однажды на тренировке по карате я оказался в паре с человеком, который определенно хотел причинить мне как можно больше боли. Его склонность бить с полной силой в моменты, когда он по идее должен был отступать, выдавала в нем грубого и бесчестного типа. В какой-то момент он перестал ходить на тренировки. Его арестовали за вооруженное ограбление.

10. Какое-то время мне довелось поработать управляющим доходного дома. Я обнаружил, что в одной из квартир проживают злостные неплательщики. Это были совершенно опустившиеся люди — наркоманы и отщепенцы. Я их выселил... собственноручно. Позже я прочитал в газете, что трое из них сейчас в тюрьме по обвинению в воровстве и убийстве.

11. Вот еще один поучительный эпизод. Однажды вечером я припарковался перед домом. Только я открыл дверцу, чтобы вылезти, как из-за угла выскочил пикап и чуть не задел открытую дверцу моей машины. Очевидно, водитель грузовика подумал, что я пытался спровоцировать аварию. Он остановил свой грузовик, выпрыгнул наружу и пошел ко мне с явным намерением преподать урок. Мне очень повезло, что его позвала жена и уволокла обратно в грузовик. Некоторые люди считают, что им не нужны приемы самообороны, потому что они избегают опасных ситуаций. Ну и что бы они делали с этим горячим парнем? А ведь все, что я сделал,— это просто припарковался перед своим домом.

12. Недавно нечто подобное случилось с моим близким приятелем. Он ехал на работу, движение было напряженное, и он перестроился в левый ряд. По какой-то причине это взбесило водителя в машине за ним. Через секунду мой друг обнаружил, что очень рассерженный человек пытается открыть дверцу его машины со стороны водителя. Дверца была заперта. Тогда этот человек начал бить в окно камнем, пытаясь разбить стекло.

Это тоже не сработало. Последним средством этот буйнопомешанный избрал свой грузовик. Он вернулся в машину и умышленно протаранил моего друга. Затем, удовлетворенный, уехал.

13. Мой бывший ученик рассказал, что он голосовал на проселочной дороге, где его подобрала девушка и довезла до города. Когда они приехали в город, ученик поблагодарил девушку и вышел из машины. В этот момент рядом остановился пикап, оттуда выпрыгнул какой-то фермер с безумными глазами. «Я тебе покажу, как путаться с моей девушкой!» — выкрикнул он и замахнулся. Мой ученик тысячу раз видел подобные вещи у меня на уроках и легко уклонился от удара. Разъяренный фермер распростерся на земле лицом вниз. Мой ученик мудро покинул сцену.

14. Другой мой ученик был менее здравомыслящим. Он постоянно ходил в бар, где всегда получал по морде. На каждом уроке он появлялся с новыми синяками. Я упомянул этого человека, чтобы проиллюстрировать тот факт, что некоторые люди являются прирожденными жертвами. Большинство из нас знакомы с такими.

15. Как-то раз я возвращался домой на машине после приятного вечера в театре. На трассе шли какие-то строительные работы, и шоссе внезапно сузилось с четырех полос до трех. Пока движение переходило на оставшиеся полосы, меня подрезала многоместная легковушка и остановилась прямо передо мной. Я не мог вовремя остановиться, чтобы избежать столкновения. Машины выкинуло на обочину. Затем, как в дурном сне, из «универсала» вылезли шесть черных тинейджеров. Я сумел с ними справиться, хотя и ценой нескольких неприятных минут. Уверенность в себе проявляется именно в таких ситуациях.

16. Моя жена отлично помнит, как она вышла из ресторана и увидела человека, который крушил ветровые стекла машин на стоянке. Она беспомощно наблюдала, как он двигался вдоль машин, по очереди разбивая каждое ветровое стекло, включая ее. Ей повезло — его враждебность распространялась только на машины.

17. В другой раз, когда моя жена стояла на светофоре, какой-то незнакомый человек открыл дверцу и сел на пассажирское место. После того как она на бешеной скорости проехала несколько светофоров на красный свет, странный незнакомец вылез из машины.

18. Как-то раз мы с другом отдыхали в кемпинге. В какой-то момент я заметил, что кто-то прячется в тени фонаря. Я наблюдал за этим человеком весь вечер и в конце концов поймал его за палаткой. Полиция им не заинтересовалась. Он был местным чудаком, и они знали, что не могут предъявить ему обвинение. Тамошний судья думал, что он безобиден.

19. Три раза я просыпался посреди ночи и обнаруживал, что какой-то незнакомец праздно шатается по заднему двору. Это были три разных случая и три разных задних двора. Праздношатание, должно быть, становится милой традицией.

20. Самое яркое мое воспоминание о городе Денвере связано с бензозаправкой, расположенной в деловой части города. Я приехал за бензином и не смог обратить на себя внимание служащих станции. Они были заняты — наблюдали, как два механика избивают друг друга гаечными ключами. Никто не пытался остановить драку.

21. Мой дедушка однажды оказался в крайне опасной ситуации. Он вошел в собственную спальню как раз

в тот момент, когда там происходило ограбление. Ему повезло. Воры убежали, а не напали на старика.

22. Если говорить о ночных ограблениях, со мной это происходило три раза. Был даже и такой инцидент: мою машину взломали средь бела дня.

23. Одна моя юная подруга в субботу днем каталась на велосипеде. Она остановилась на тротуаре, чтобы поболтать со знакомым. Пока она стояла, держа велосипед, подъехали двое мужчин на мотоцикле. Один соскочил, сбил ее с ног и уехал на ее велосипеде. Два вора спокойно проехали мимо толпы геев, которые даже не попробовали их остановить.

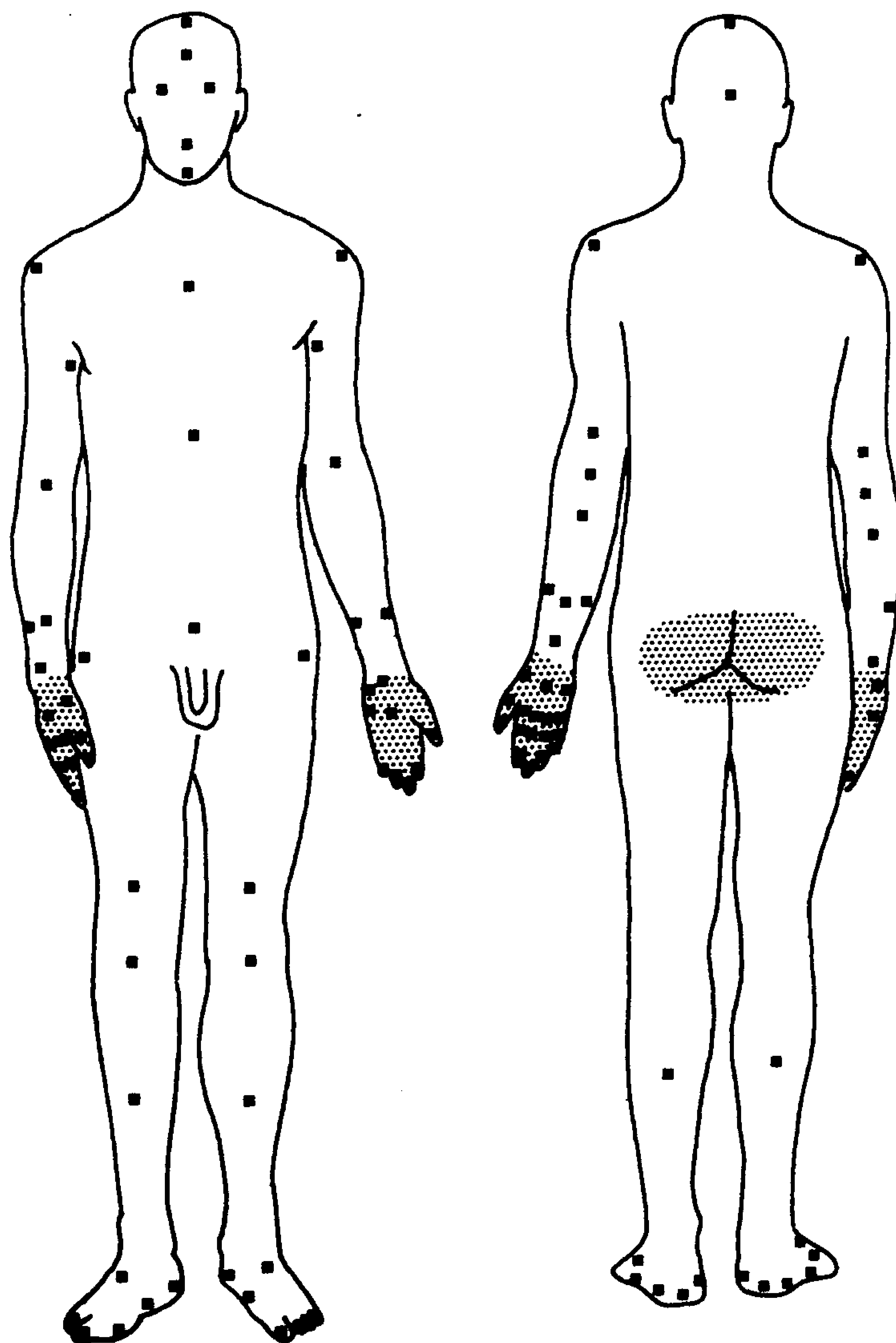
24. Я знаю одну прекрасную молодую женщину, которая однажды села в свою машину и обнаружила там мужчину с пистолетом. Он хотел ее изнасиловать и приказал ехать в одно укромное местечко. Но у преступника ничего не вышло. Женщина начала плакать, впала в истерику и в итоге не смогла управлять машиной. Держать пистолет и одновременно вести машину насильник не мог, так что ему пришлось отказаться от своих планов. Кто сказал, что рыдания не приносят пользы?

25. Одна моя соседка как-то утром открыла входную дверь и обнаружила, что там стоит мужчина с пистолетом, явно желающий изнасиловать или ограбить ее. Этому тоже не повезло. Девушка столкнула его с лестницы, а потом еще и гналась за ним до середины квартала.

26. Третья моя знакомая была из тех, кто улыбается всем подряд. Однажды днем она шла по улице. К ней подошел высокий негр и завязал разговор. К сожалению, в этой истории все было наоборот. Теперь эта девушка знает, что изнасилование — самый ужасный способ потерять девственность.

Вот 26 причин, которые я считаю достаточными, чтобы заинтересоваться самообороной. Все эти истории правдивы, и все произошли со мной, с членами моей семьи, с моими соседями или с моими друзьями. *А мы живем в районе с низким уровнем преступности.* Мой интерес к самообороне основан на том, что я реально смотрю на жизнь. Если вы не согласны и находите, что я параноик, то вам следует оставить эту книгу. **Черная медицина** — это смертельное искусство, изучение которого может вызвать и тошноту.

Н. Маширо
Июнь, 1979



ПОРАЖАЮЩИЕ ТОЧКИ

Поражающие точки — это 112 частей тела, которые люди, разбирающиеся в боевых искусствах, используют как оружие. Большинство поражающих точек находятся на руках и ладонях, но значительное их количество распределено по всему телу. Тело — ваше естественное оружие. *Если вы сможете достать до противника хотя бы какой-то частью тела, вы сможете заставить противника страдать!*

Рис. 1 дает общее представление о частях тела, которые могут быть использованы как оружие. Они будут детально рассмотрены далее. *Рис. 1* призван просто проиллюстрировать тот факт, что естественным оружием может послужить любая часть тела.

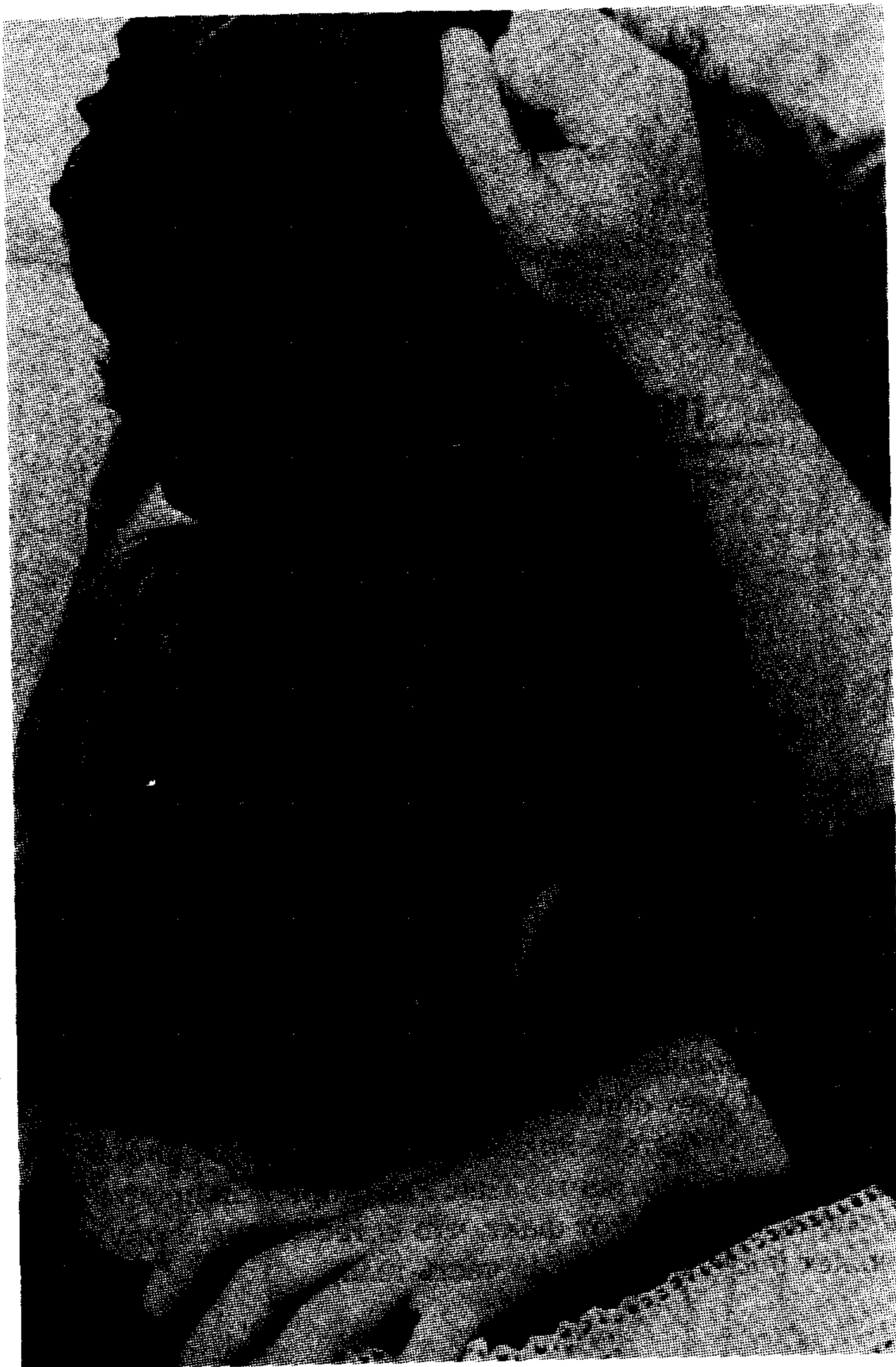


Рис. 2

Макушку можно использовать как «наковальню», с помощью которой вы можете запросто расплющить лицо противника.

ПОРАЖАЮЩИЕ ТОЧКИ ГОЛОВЫ

Макушка. Верхушка черепной коробки, расположенная на двух передних дюймах сагиттального шва. Если бы вы хотели удержать книгу на голове, вы положили бы ее именно сюда. На самом деле это не лучшее естественное оружие, потому что удар головой приводит к сильной нагрузке на шею. Во-первых, она выгибается, а во-вторых, происходит сильное давление на позвоночник. Удар макушкой используется в футболе и американском футболе, но каратисты чаще используют его в кино. Все же такая атака может быть эффективной, если противник застигнут врасплох и удар нанесен в брюшную полость или пах. Если вы привязаны к стулу и вас допрашивают, вы можете бросить себя (вместе со стулом) вперед и произвести этот удар. (*Рис. 2.*)

Лоб. Поражающая точка находится в центре лобной кости, примерно на два дюйма выше бровей. Лобная кость — это куполообразный щит в передней части черепа, который способен выдержать сильнейшие удары. Вы наверняка видели, как каратисты выпендриваются,

разбивая лбом огромные куски льда или груды кирпичей. Если вы деретесь со связанными или скованными руками, лучшим применением лба будет удар по носу, рту, челюсти или ключице противника.

Затылок. Затылочная кость находится рядом с лямбдовидным швом. Это менее удобная поражающая точка, потому что она не способна выдерживать сильные нагрузки: слишком сильный удар может повредить лямбдовидный шов и вдавить затылочную кость в мозг. Затылком практически всегда можно нанести удар по носу или лицу противника, который схватил вас за руки, находясь за спиной. Чаще всего в подобной ситуации один человек держит вас сзади, в то время как другой бьет спереди. Удар головой в нос или рот противника может причинить боль, достаточную для того, чтобы он ослабил хватку.

Подбородок. Костяной кончик нижней челюсти. Несмотря на то что челюсть у человека невероятно сильная, ее редко используют для удара. Дело в том, что она напрямую связана с органами равновесия, расположенными в ухе. Таким образом, любой удар по челюсти нарушает равновесие. Тем не менее подбородком можно куда-нибудь надавить. Скажем, если вы деретесь один на один (например, участвуете в соревновании по борьбе или дзюдо), в полностью безнадежной ситуации, когда руки и ноги каким-либо образом обездвижены, вы можете использовать подбородок, чтобы надавить на нервные центры, до которых сможете дотянуться головой. Их много, например, на шее и плечах, а если надавить подбородком на паховую область, то освобождение от захвата «ножницы» гарантировано (подробнее о нервных центрах см. **«Черную медицину», часть 1**.)

Зубы. Обычно верхние и нижние резцы, но можно включить и задние зубы. Человеческая челюсть и зубы могут сжиматься с силой, превышающей 400 фунтов на квадратный дюйм. Резцы оказывают меньше всего давления и лучше всего подойдут для того, чтобы разорвать или разодрать что-нибудь, в то время как задние зубы

могут раздробить что угодно. Очевидно, что противника, который зажимает вам рот рукой, стоит укусить за палец. Если же нападающий засунет вам палец в рот, то вы сможете раздробить его задними зубами. В условиях борьбы или захвата зубами можно дотянуться до ушей, носа, губ, сонного синуса, щитовидного хряща и большинства нервных центров противника. Некоторые школы карате практикуют следующую технику: лбом вы бьете противника по лицу, и когда его голова от удара откидывается назад, вы поворачиваетесь и зубами впиваетесь в адамово яблоко. Вкусно! (*Рис. 3.*)

Ум, глаза и голос. Ум, глаза и голос — это ваше самое сильное оружие, с помощью которого вы можете атаковать разум противника напрямую, без того, чтобы пользоваться такими грубыми методами, как удар. Тренировка этих ментальных орудий — суть настоящего, традиционного карате и одна из самых неприятных потерь, которую оно претерпело, эволюционировав в популярный спорт. Мастер, искусный в этих техниках, может парализовать взглядом или вызвать панику просто звуком своего голоса. Это звучит невероятно для западного сознания, но автор сам встречал много каратистов, которые могли вывести человека из равновесия одним только неприязненным выражением лица.

Мои познания в этой области невелики, но я успешно применяю их в жизни. Был со мной и такой случай. Я столкнулся с главарем небольшой банды, который хотел лишить меня некоего имущества, отданного мне на хранение другом. Я сказал, что это вещь моего друга и я не имею права ее отдавать. Главарь банды, который был значительно крупнее меня, стал надвигаться на меня, выкрикивая угрозы, в то время как остальные наблюдали и смеялись. Когда расстояние между нами сократилось до фута, он увидел выражение моих глаз и внезапно замер. Затем побледнел и стал отступать. Заикаясь, он пролепетал, что вернется обратно позже, и увел свою банду прочь. Он никогда больше меня не беспокоил, но позже я услышал, что он сидит в тюрьме за убийство и



Рис. 3.

Человек, который зажал вам рот рукой, просто напрашивается на неприятности. Используйте зубы.

ограбления беззащитного лавочника. Его остановил мой взгляд. Это очень ценное оружие.

Все видели искусных бойцов, которые орут как сумасшедшие, когда атакуют. Это более наглядный пример психологического запугивания. Но одного крика недостаточно. Крик должен обладать эмоциональным содержанием, чтобы подействовать надлежащим образом. Так звучит крик ярости или ненависти, но натренированный каратист может произвести тот же психологический эффект, когда на самом деле его разум спокоен и здравомыслящ. Неожиданное каратистское «кия» может заставить всех людей, находящихся в том же помещении, невольно отступить. Я видел, как это происходило. Эффект от такого крика, когда он направлен на одного человека, на близком расстоянии может быть сногсшибательным.

ПОРАЖАЮЩИЕ ТОЧКИ РУКИ И КИСТИ

Плечо. Место, которым следует наносить удар,— это акромиальный край лопаточного гребня в том месте, где он образует костяную «точку» плеча. Наплечники, которые носят регбисты,— очевидное доказательство того, каким сокрушительным может оказаться удар по корпусу противника. Острым краем плеча обычно бьют по солнечному сплетению, плавающим ребрам, мочевому пузырю или гениталиям. Движение должно быть похоже на то, какое вы сделали бы, нырнув с аквалангом. На соревнованиях по дзюдо иногда можно заметить, что один из борцов исподтишка использует запрещенный удар плечом во время открытого броска. Если судьи не очень внимательны, то с помощью таких грязных приемов можно легко выиграть бой.

Подмышка. Некоторые команды школ по борьбе хвастают, что побеждают благодаря «силе подмышки», но под этим подразумевается, что они душат своих противников запахом пота. Мы предлагаем несколько другое использование этой области. Существует несколько

локтевых захватов и бросков, в которых подмышка используется как зажим или точка опоры.

Кончик локтя. Поражающая точка — локтевой отросток, острый выступающий конец локтевой кости, который образуется на острой верхней части согнутого локтя. Когда рука полностью согнута, кончиком локтя можно нанести прямой удар по ребрам противника или нижний удар по спине или голове. (Представьте, что кто-то пытается схватить вас за талию. Удар локтем придется как раз на тыльную сторону его шеи.) Кончик локтя также применяется для прямого удара в бок, но такой прием встречается редко: чтобы таким ударом нанести серьезные повреждения, надо долго тренироваться. (*Рис. 4.*)

Передняя часть локтя. Речь идет о поверхности средней части локтевой кости, которая находится примерно в трех дюймах от кончика локтя. Это твердая костяная поверхность предплечья прямо под суставом. Она используется для «удара локтем» прямо по солнечному сплетению, для направленного вверх удара под подбородок или горизонтального удара по лицу (Конкретно это выглядит так: правый локоть атакующего движется горизонтально справа налево, задевая левую сторону лица противника.) Это чрезвычайно сильный удар, не требующий специальной подготовки. Отдельно стоит отметить направленный вверх удар под подбородок — с его помощью можно сломать челюсть или даже шею.

Тыльная сторона локтя. Задняя, отдаленная часть плечевой кости, в трех дюймах от блока. Это внешняя сторона верхней части руки прямо над локтем. Тыльная сторона локтя используется, чтобы ударить противника по голове или ребрам, если он обхватил вас сзади, а ваши руки остались свободными. Вы ударяете в бок и с размаху горизонтально бьете противника тыльной стороной локтя по лицу. Она также может быть использована для удара локтем слева, когда противник находится перед вами. Типичная атака состоит из двух приемов: вы бьете передней частью локтя по левой части лица

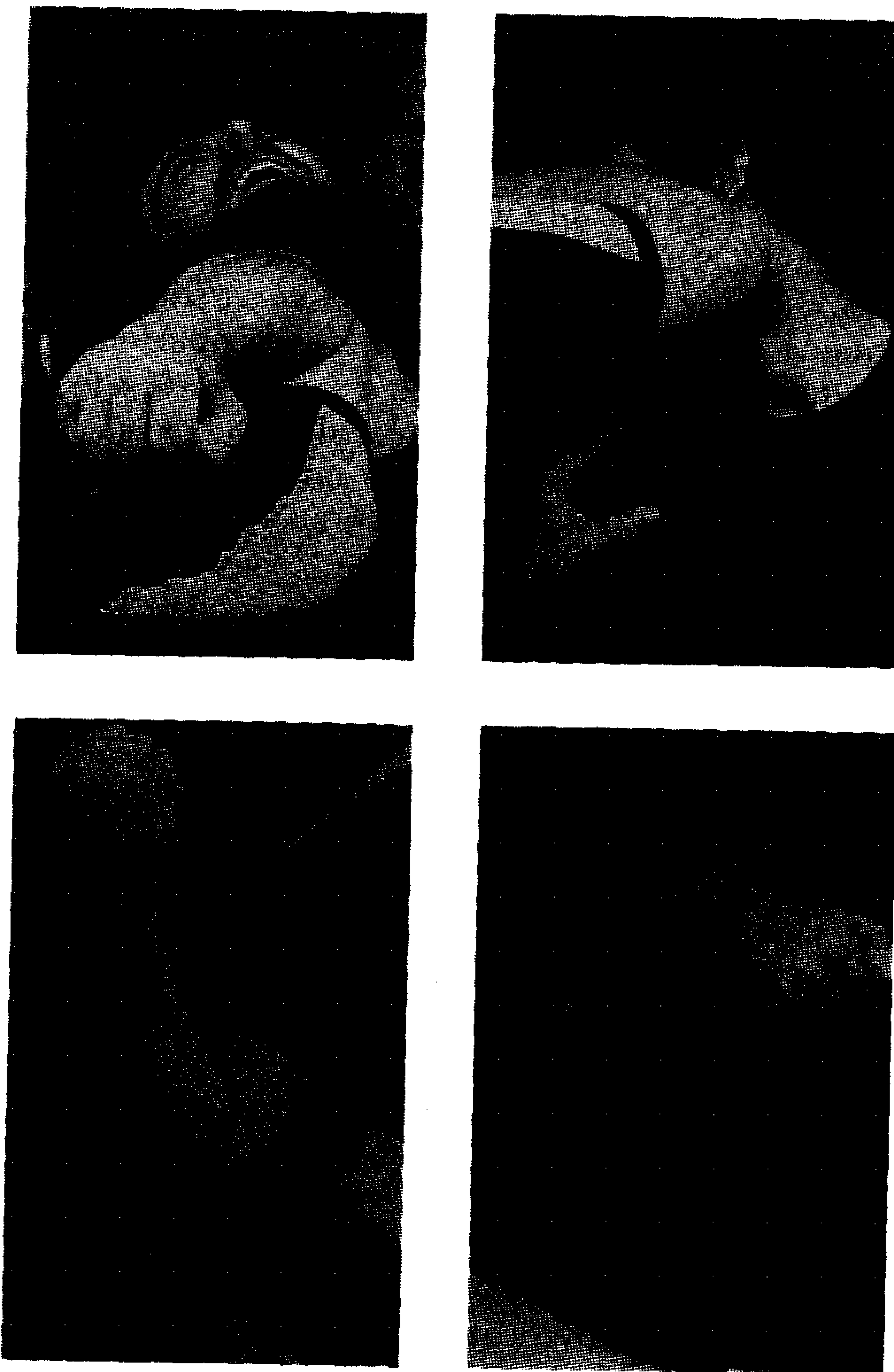


Рис. 4.

Вы можете убить противника, ударив его передней частью локтя под подбородок (наверху слева.) Можно ударить этой частью сбоку и сломать ему челюсть (наверху справа.) Вертикальный удар кончиком локтя по одному из шейных позвонков противника может легко сломать ему шею (внизу слева.) Тыльной стороной локтя можно нанести удар по голове сбоку (внизу справа.)

противника, отскакиваете и сразу бьете его тыльной стороной локтя.

Сгиб локтя. Передняя внутренняя сторона руки примерно в четырех дюймах от локтевой впадины. Честно говоря, сгибом локтя нельзя ударить, но это непревзойденный «помощник» в удушающих и зажимающих приемах. Самый простой из них — обхватить рукой шею противника так, чтобы кадык оказался прямо в сгибе руки. В такой позиции бицепс и некоторые мускулы предплечья давят на сонные артерии. Если захват будет достаточно жестким, это прервет подачу крови в мозг, и противник немедленно потеряет сознание. Сгиб локтя часто используется для захвата головы: вы прижимаете ее к своему боку и бьете противника или делаете с ним что-нибудь другое.

Внутренний край предплечья. Средняя часть предплечья, особенно последние четыре дюйма локтевой кости. Это край предплечья со стороны мизинца. Часто используемый каратистами блок (тецуи-юке, tettsui-uke) выглядит так: удар кулаком противника отклоняется с помощью удара внутренним краем предплечья по его кулаку и руке. Чтобы выполнить этот блок, нужно держать предплечье вертикально (кулак вверх, локоть вниз) и двигать руку параллельно лицу или торсу.

Внешний край предплечья. Край предплечья со стороны большого пальца, особенно последние четыре дюйма лучевой кости. Как и внутренний край предплечья, эта поверхность используется для блокировки, рука также двигается параллельно телу, но в исходной позиции кулак находится у другого плеча, поэтому движение идет в обратную сторону.

Тыльная сторона предплечья. Задняя поверхность предплечья. Место, где запястье переходит в тыльную сторону ладони (там люди носят часы.) Обычно эту поверхность в карате не используют: для большинства целей подходят края предплечья. Чаще всего тыльную сторону предплечья используют, чтобы освободиться от удушения. Имеется в виду ситуация, когда ваш противник

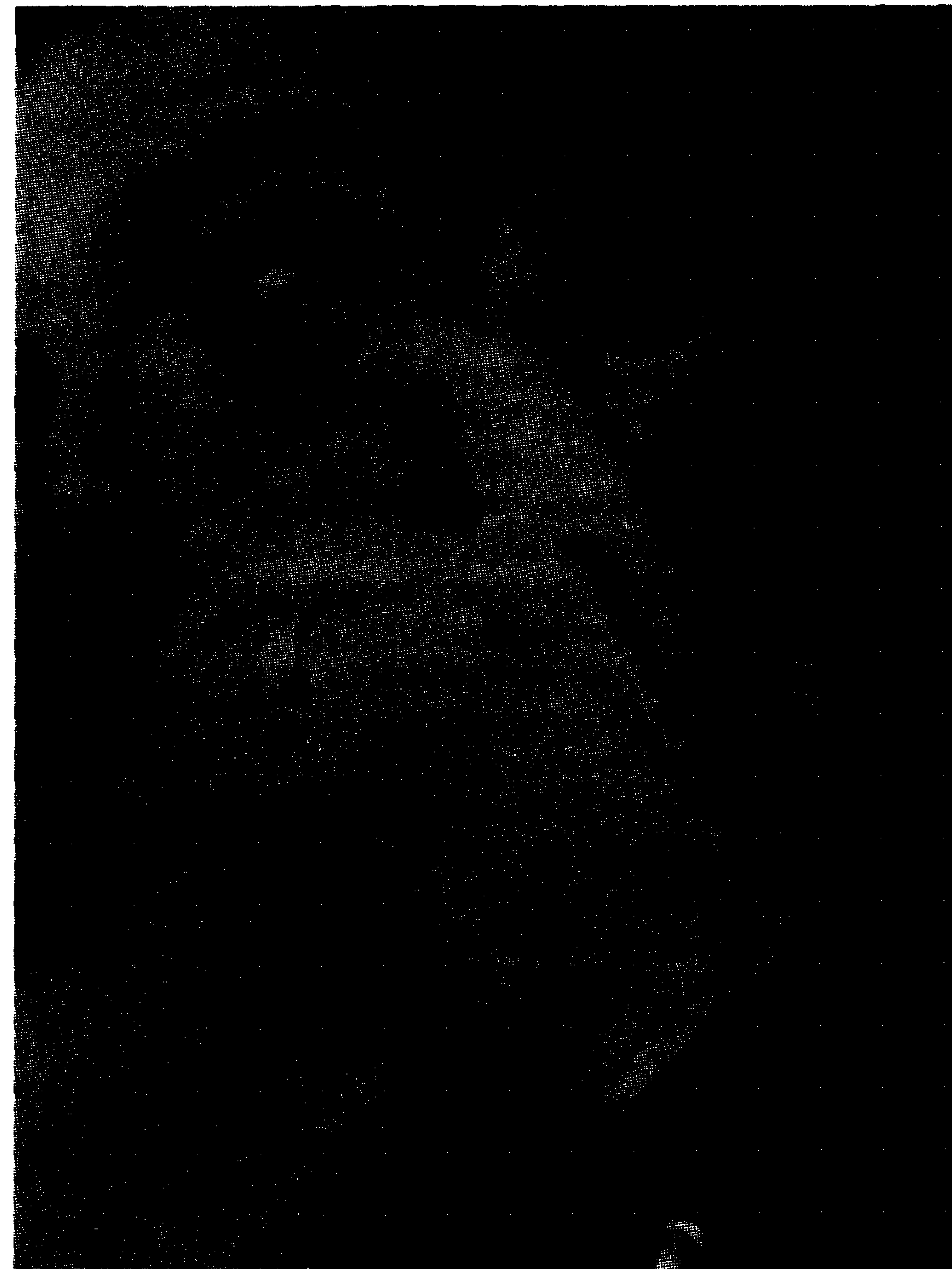


Рис. 5.

Кончик большого пальца вместе с ногтем отлично подойдут для выдавливания глазного яблока.

стоит перед вами и держит вас за горло двумя руками. Чтобы освободиться, надо сжать руки и просунуть получившийся клин между руками противника. Тыльные стороны предплечья упрутся в руки противника и разобьют захват.

Ногти. Всем известно, что ногтями можно царапать. Это абсолютно неэффективный прием. Гораздо лучше использовать их для того, чтобы *вцепляться (рвать, выцарапывать)*. Так можно серьезно повредить глаза противника, надавить ему на горло и особенно на нервные узлы (центры, болевые точки) тыльной стороны ладони (см. **«Черная медицина», часть 1**.) Некоторые мастера кунг-фу и карате отращивают ногти от 1/4 до 1/2 дюйма в длину и обрабатывают их специальными средствами, чтобы сделать более твердыми. Ну и, конечно, заостряют кончики наждачной бумагой. В то, что четырьмя такими ногтями можно серьезно поранить горло, сложно поверить даже очевидцам.

Кончик большого пальца. Кончик последней фаланги большого пальца с остро заточенным ногтем. Кончиком большого пальца следует давить на глазные яблоки противника, но иногда и на горло или нервные узлы (центры, болевые точки). Трапециевидная мышца особенно уязвима для такого воздействия (см. **«Черная медицина», часть 1.** *Рис. 5.*)

Первый сустав большого пальца. Удаленный конец промежуточной фаланги большого пальца. Первый сустав большого пальца (прямо за ногтем) можно использовать для удара по мягким тканям. Раскройте ладонь, поставив большой палец в естественную для него позицию сбоку ладони. Согните только кончик большого пальца по направлению к ладони, выставив этот сустав. Теперь можно нанести удар по шее сбоку. Пусть ваш указательный палец скользит по углу между шеей и челюстью. В определенный момент костяшка большого пальца окажется прямо на сонном синусе. Это один из самых надежных способов воздействия на этот маленький, но очень важный нервный центр.

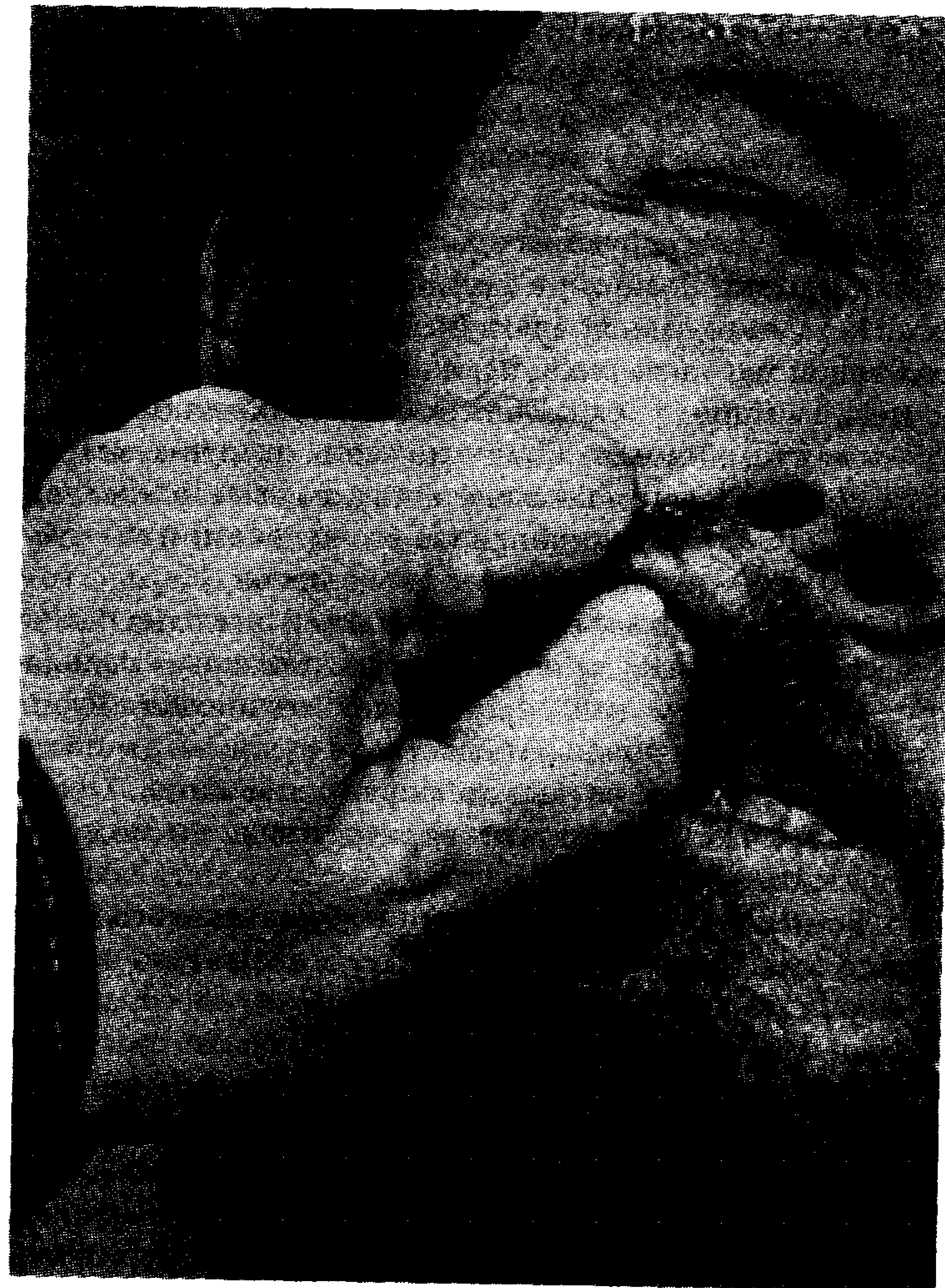


Рис. 6.
Большим и указательным пальцами лучше всего щипать противника за губу, нос или кадык.

Тыльная сторона большого пальца. Считая от ногтя большого пальца, первый сустав — это передний сустав, второй — это костяшка, а «тыльная сторона большого пальца» — это костная область между костяшкой и запястьем (дорсальная, задняя, сторона первой пястной кости). Когда рука находится в стандартной для открытой атаки позиции и большой палец согнут и прижат к ладони, задняя часть большого пальца образует костяной бугорок, выступающий на 45 градусов относительно линии предплечья. Это место обычно используют для блокировки. Отдельно стоит отметить, что углом между большим пальцем и предплечьем можно захватить запястье противника (за его кулаком) и не только отразить удар, но и лишить равновесия.

Большой и указательный пальцы. Ну, кто из нас не знает, как щипаться большим и указательным пальцами? А, между прочим, такой щипок может быть очень болезненным, особенно в области губ или носа, а мошонку вообще может раздавить как вареное яйцо. А если ущипнуть человека за щитовидный хрящ, он может и не выжить. (*Рис. 6.*)

Боковые стороны большого и указательного пальцев. Когда большой палец вытянут в сторону, буква V, которая образуется между большим и указательным пальцами,— отличное оружие, чтобы атаковать сонные синусы на шее (горле). (*Рис. 7.*) Перепонка (соединительная ткань) между большим и указательным пальцами бьет по щитовидному хрящу, а сами пальцы попадают по бокам шеи как раз таким образом, чтобы вырубить сонные барорецепторы и спровоцировать потерю сознания. (Подробнее об уязвимости сонных нервных центров см. **«Черная медицина», часть 1**.)

Кончик указательного пальца. Кончик последней фаланги указательного пальца. Во многих школах карате обучают технике иппон-нуките (ippon-nukite) — атаке одним пальцем. Палец вытянут и напряжен, а остальные три (не считая большого) сжаты под ним, что дает указательному серьезную поддержку. Такое оружие

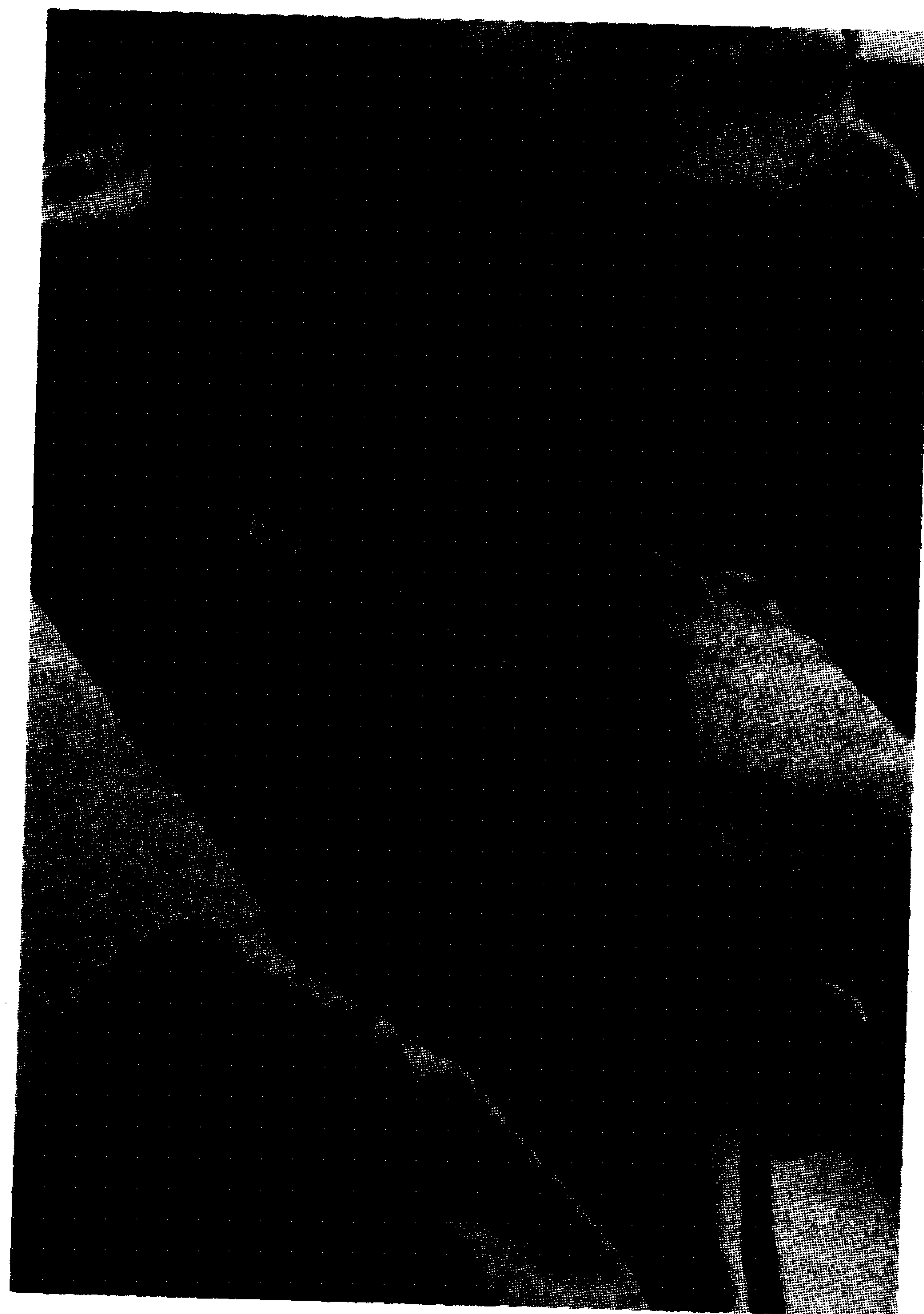


Рис. 7.

С помощью «вилки» V, образованной большим пальцем и краем ладони, можно схватить противника за горло, повредив при этом щитовидный хрящ и оба сонных нервных центра. В результате противник потеряет сознание или даже умрет, а ваша рука не пострадает.

используют для удара в глаз, шею (горло) или солнечное сплетение. Эффективность атаки пропорциональна тренированности бойца. Кто угодно может ткнуть пальцем в глаз противника и получить желаемый результат, но удар по солнечному сплетению потребует определенных условий и тренировки. (*Рис. 8.*)

Кончики указательного и среднего пальцев. Кончики последних фаланг указательного и среднего пальцев. Пальцы обычно расставляют примерно на два дюйма и тыкают ими в глаза противника. Это знаменитая атака по глазам «The Three Stooges», но пальцы не образуют обычную фигуру в виде буквы V. Указательный и средний пальцы раздвинуты до предела, а безымянный палец и мизинец согнуты только наполовину — они служат поддержкой среднему пальцу. Иногда участвует и большой палец: он вплотную прилегает к указательному, тем самым также оказывая ему поддержку. Каратисты, хорошо владеющие атакой пальцами, могут с помощью этого приема проникнуть в мозг через глазные впадины.

Кончики указательного, среднего и безымянного пальцев. Кончики фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев. Эта классическая каратистская «пронзающая рука»: пальцы, ладонь и запястье — прямые и твердые, как доска. Удар наносится кончиками пальцев по горлу, солнечному сплетению или даже ребрам противника. Существует несколько вариаций на эту тему. В большинстве случаев пальцы крепко сжаты, причем средний слегка согнут, чтобы уравнять длину этих трех пальцев. Другой вариант: три пальца образуют треугольник, причем средний как бы «лежит» на сдвинутых указательном и безымянном. Еще один прием: пальцы расставлены так, что расстояние между кончиками составляет один дюйм (это нужно для удара по трахее или глазам, чтобы уж точно не сомневаться в успехе). Можно еще так: пальцы согнуты и образуют прямой угол с ладонью. Запястье также слегка отогнуто назад, и в результате получается своеобразная буква Z. В былые






Рис. 8.

Удар пальцем в глаз (наверху слева.) Удар в глаза двумя пальцами (наверху справа.) Три пальца бьют по горлу: хотя бы один попадет по трахее, даже если атаку частично отразят (внизу слева.) Атака открытой ладонью по ребрам. Некоторые профессионалы подсовывают пальцы под ребро, затем хватают его и дергают (внизу справа.)

времена каратисты годами тренировались, чтобы укрепить руки. Считалось, что настоящий профессионал таким образом может проткнуть человека насквозь. Немногие сегодня могут выполнить этот трюк, но к ним и относятся с соответствующим почтением. (*Рис. 8*.)

Кончики указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Раскройте ладонь, пальцы выпрямлены и расставлены таким образом, что расстояние между кончиками составляет дюйм. В некоторых школах карате эта позиция называется «щипцы». Используется она следующим образом: вы бьете ладонью вверх в пах противника, две группы пальцев оказываются по сторонам его пениса, и вся их сила приходится на яички.

Мизинец. Во многих военных руководствах вы найдете примечание, где сказано, что мизинец — смертельное оружие. Это нелепость. Обычно в примечании подразумевается «ножевидный» удар рукой (который будет описан ниже), при котором мизинец — это часть *ребра ладони*. Тем не менее, как мы все знаем, мизинец идеально подходит для того, чтобы засунуть его в ноздрю. Эффект, который произведет *ваш* палец в *его* ноздре, будет сногсшибательным. Прием «палец в носу» — один из самых простых и эффективных способов избавиться от нежелательных объятий.

Костяшка указательного пальца. «Костяшки» — это то, чем вы обычно стучите в дверь. Когда рука сжата в кулак, костяшка указательного пальца может быть слегка выставлена вперед, образуя бугорок. Этим бугорком можно надавливать на нервные центры и маленькие жизненно важные точки, например висок, фильтрум (межчелюстной шов), солнечное сплетение или на один из нервных центров, расположенных на шее (см. **«Черная медицина», часть 1**.)

Костяшка среднего пальца. Костяшку среднего пальца также можно выдвинуть, сжав кулак, как в вышеописанном случае с указательным пальцем. Используется она тем же способом, но надо помнить, что

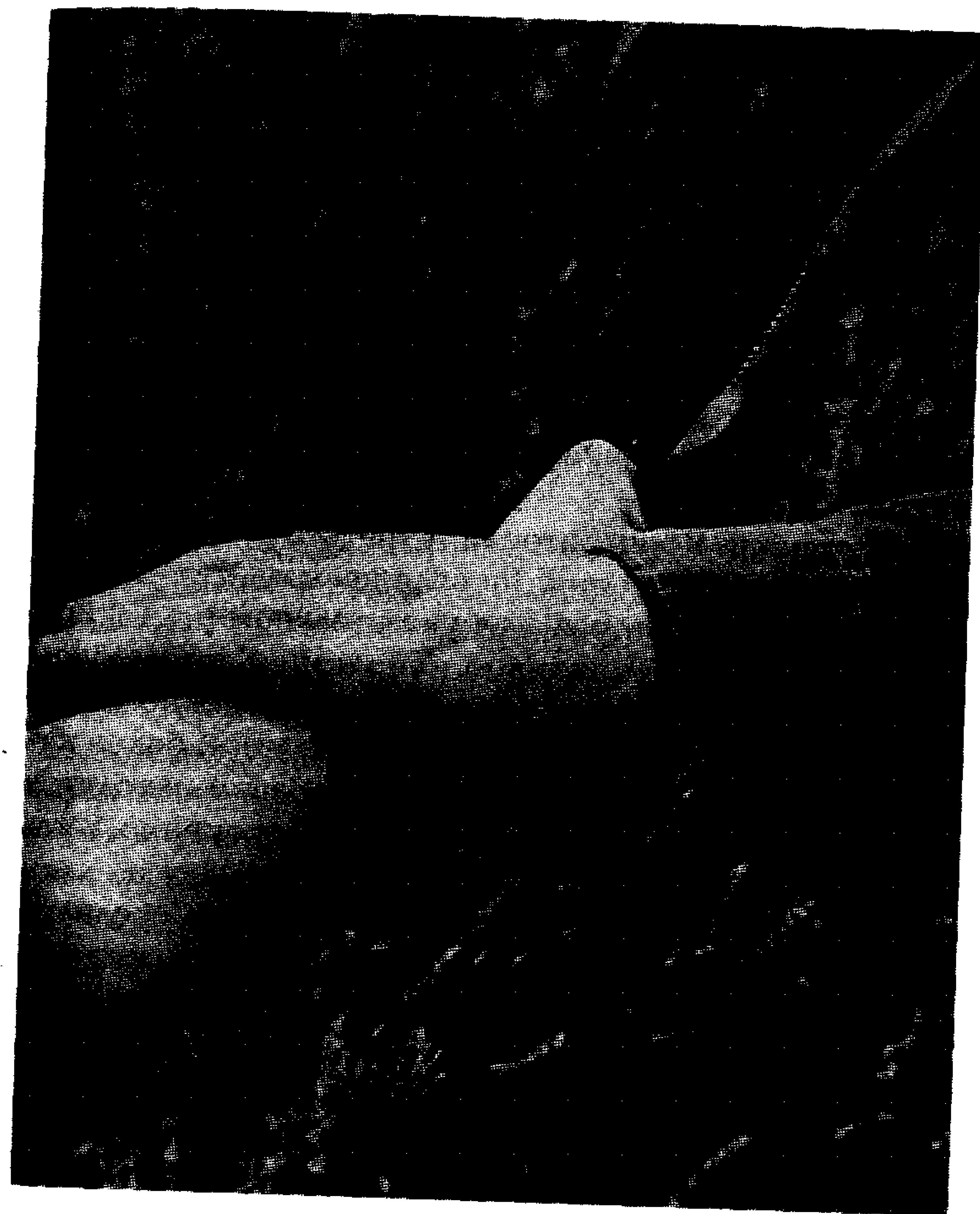


Рис. 9.

Раскрытая ладонь выглядит безобидной, а на самом деле является отличным способом на полпути остановить удар противника. V-образная впадина, образованная раскрытой ладонью, легко скользит по предплечью противника и крепко сжимается, когда достигает запястья.

костяшка среднего пальца имеет больше точек опоры и, соответственно, бьет сильнее.

Костяшки указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Представьте, что вы бьете противника по горлу кончиками пальцев. Теперь согните пальцы, как будто сжимая кулак, и бейте не кончиками, а костяшками. Это мощное оружие особенно эффективно для удара под подбородок по мягким тканям шеи. Кроме того, ими можно бить по виску, фильтруму, солнечному сплетению и подмышечному нервному узлу. (Подробнее об этих нервных центрах см. **«Черную медицину», часть 1.**)

Костяшки. Концы второй и третьей или от второй до пятой пястных костей (первая пястная находится в большом пальце, вторая — в указательном и т.д.). Эти костяшки мы инстинктивно используем, когда бьем сжатым кулаком. Сжать пальцы в кулак можно двумя способами — боксерским и каратистским. В боксе кулак сжимают так, что все четыре костяшки находятся на одной линии и попадают по цели одновременно. В карате принято концентрировать основную силу на выставленных вперед костяшках указательного и среднего пальцев. Кулаком следует бить по лицу, горлу, животу, паху, почкам и другим уязвимым частям тела противника. Тренированные каратисты могут с легкостью бить и по твердым местам, таким как череп, грудина и ребра. Не повторяйте обычную ошибку — удар кулаком по челюсти противника,— если вы, конечно, не абсолютно уверены, что у вас все правильно получится. Дело в том, что, когда вы наносите удар по такой мощной и твердой кости, как нижняя челюсть, шанс сломать кости себе очень велик.

Задняя часть кулака. Очень часто использующийся каратистами удар тыльной стороной руки с выдвинутыми костяшками мизинца и указательного пальца. Обычно таким образом быстро и резко бьют по виску.

Нижняя часть кулака. Средняя часть пятой пястной кости вместе с окружающими ее мягкими тканями.

Ту часть кулака, где находится мизинец, можно использовать как молоток, чтобы наносить очень сильные удары, особенно по голове, ключицам, предплечьям, ногам и паху противника. Японские мастера карате называют это тецуи (tettsui), или железный молот. Так же можно поставить блок против встречного улара кулаком — и тогда весьма вероятно, что вы сломаете нападающему руку.

Раскрытая ладонь. Обычно такое естественное оружие, как раскрытая ладонь, используется для несерьезных ударов типа пощечины или шлепка. Эти удары перестают быть такими уж безобидными, если приходятся по носу, паху или уху.

Сжатая ладонь. Коснитесь большого пальца мизинцем и увидите, как ладонь сложится почти полностью. Это основа для одного из приемов, которые называют «липкие руки»: удар противника не блокируется, а *ловится* и *удерживается* на полпути к цели. Блок ставится полусогнутой ладонью. Когда кулак левой руки противника оказывается перед вашим лицом, вы блокируете его правой рукой, ловя его предплечье в полукруг, образованный вашей ладонью и пальцами. Узкое V согнутой ладони свободно скользит по предплечью противника и крепко сжимается на запястье. Этот захват обычно идет вместе с использующимися в дзюдо бросками и подсечками. (*Рис. 9.*)

Нижняя часть ладони. Когда запястье отогнуто назад, нижняя часть ладони становится мощным оружием. Ею можно бить по челюсти, носу, ребрам, в солнечное сплетение и пах. Преимущество этой части руки в том, что она менее уязвима, чем костяшки, и удар этой частью не приведет к вывиху запястья. Кроме того, чтобы научиться правильно бить кулаком, нужно тренироваться, а удары нижней частью ладони осваиваются практически мгновенно.

Тыльная сторона ладони. Если вы хотите дать противнику пощечину, которую он запомнит надолго, используйте жесткую тыльную сторону раскрытой ладони. В карате ею также отражают удары.

Ребро ладони со стороны мизинца. Любимый прием каратистов и дзюдоистов — рубящий удар, который наносится ребром ладони со стороны мизинца. Руку надо держать раскрытой, большой палец отведен вниз и крепко прижат к ладони, как будто вы пытаетесь достать кончиком большого пальца до середины ладони. (Многие военные руководства неправильно описывают эту позицию, предлагая держать палец отведенным в сторону.) Поверхность поражения — средняя часть пятой пястной кости с прилегающими к ней мягкими тканями. В атаке «рука-нож» обычно не участвуют ни мизинец, ни первый дюйм ладони в основании мизинца, основной удар приходится на более мясистые две трети ребра ладони. Мастера боевых искусств любят использовать этот прием еще и потому, что сила удара сконцентрирована на плоскости в 2-3 квадратных дюйма. Рубящий удар особенно хорошо «подействует» на виски, нос, шею, ключицы, некоторые точки на предплечьях и внутреннюю сторону бедра.

Ребро ладони со стороны указательного пальца. Этот удар также наносится ребром ладони, но со стороны второй, а не пятой пястной кости. Ладонь раскрыта, большой палец глубоко вжат в ладонь, удар наносится той частью ребра ладони, где находится основание указательного пальца. Подходит для удара по вискам, шее сбоку, ребрам и паху. На профессиональных соревнованиях по карате этот удар наносят особым образом: плечо каратиста с размаху проходит мимо цели, а рука попадает по цели как хлыст. Так что хотя удар этим ребром ладони и может показаться слабым и непригодным — однажды освоенный, он может часто использоваться в боях по карате.

Нижняя часть ребра ладони. Для такого варианта атаки «рукой-ножом» нужно слегка согнуть руку в запястье и затем немного вниз (по направлению мизинца.) Это особый удар для того, чтобы ломать ключицы, и он наносится только основанием ладони.

Тыльная сторона запястья. Концы лучевой и локтевой костей с тыльной (дорсальной) стороны. Согните

руку и запястье так, будто пытаетесь достать кончиками пальцев до внутренней стороны запястья. В такой позиции тыльная сторона запястья станет жесткой поверхностью, которую можно будет использовать для некоторых блоков и ударов, особенно по лицу. Эта поражающая точка превратит безобидный шлепок тыльной стороной руки в карающий удар.

Ладонь. Изучая разные части ладони как поражающие точки, не надо забывать, что ладонь может стать оружием *целиком*. Ведь иногда в бою бывает очень важно вовремя схватить противника за запястье, волосы или одежду. А некоторые каратисты плотного сложения могут сломать предплечье, просто схватив человека за запястье и сжав его! А уж схватить человека за рукав, чтобы помешать ему поставить блок, или удерживать голову за волосы или уши — это очень часто встречающиеся приемы. Так что все зависит от того, что именно вы схватите таким полезным оружием, как рука.

ПОРАЖАЮЩИЕ ТОЧКИ ТУЛОВИЩА

Грудная клетка. Грудную клетку редко используют в качестве орудия для атаки, однако при исключительных обстоятельствах удар этой частью тела может оказаться эффективным. И мы говорим не о любимом приеме хулиганов, которые используют грудь для запугивания своих жертв, а о том, что грудную клетку можно использовать как «наковальню», о которую противника можно ударить лицом. Грудь покажется очень жесткой, если с размаху влететь в нее носом. Кроме того, размер мужской груди может оказаться мощным психологическим оружием. Крупный мужчина, который начинает выпячивать грудь, редко оказывается жертвой нападения.

Живот. В карате живот считается средоточием всей силы человека. Эта идея обычно преподносится как полумистическая, хотя ей легко найти и вполне реальное анатомическое обоснование. Любые удары руками становятся более мощными, если исходят из твердой базы. Если в момент атаки живот не напряжен, большая часть ударной силы уйдет на уравновешивание верхней части

туловища относительно бедер и ног — так называемый «откат». Так что живот — это не обязательно *источник* физической силы, потому что, если его расслабить в момент атаки, он становится скорее *сточной трубой*, в которую уходит сила удара. Умение собирать воедино максимум силы для атаки включает в себя умение управлять животом, и это самая нужная техника из тех, которыми может воспользоваться безоружный боец.

Бедра. Речь идет не о подвздошном гребне, а о боковых выступах бедра. Самой верхней части бедра с боковой стороны, со стороны бедренного сустава. Бедро используют как поражающую точку в карате и джиуджитсу. Его используют как таран во время начального движения в разных бросках, чтобы нарушить равновесие противника, сдвинуть его с места. Силу этого удара хорошо иллюстрирует тот факт, что бедром можно легко сломать несколько досок. А уж когда бедром попадают прямо в пах, это совсем жестоко. Так что большинство предпочтет выдержать бросок, чем удар бедром в полную силу.

Есть и еще один способ использовать бедра, который чаще встречается в карате. Бедра можно сжать и напрячь во время атаки рукой или ногой — эффект будет такой же, как и в случае с животом, описанном выше.

Ягодицы. Ягодицы — одна из самых сильных и одновременно хорошо защищенных частей тела. Именно поэтому по ним традиционно шлепают непослушных детей — ничего серьезнее синяка не будет. Но в исключительных обстоятельствах ягодицы могут стать смертельным оружием. Когда человека держат за талию сзади, он может согнуться, схватить противника за коленку, дернуть ее вверх и опрокинуть его на спину. И если в этот момент со всей силой сесть противнику на грудь, он будет раздавлен как жук. А сломанная грудная клетка — это очень серьезное повреждение. Ну, кто бы мог подумать, что задница может быть такой смертоносной!?

Пах. Одним из самых красочных эпизодов моего обучения карате я считаю тот день, когда тренер оговорился и закончил тренировку такими замечательными словами: «А добьете вы его ударом паха по колену!» Плохая идея. Тем не менее лобковая кость (твердая кость, которая находится выше гениталий) используется как точка опоры для разных захватов локтями. Швырните противника на спину и зажмите его локоть, прижав тыльную сторону его запястья к своему пупку, затем отклоняйтесь назад, не выпуская его руку. В результате его локоть проталкивается вперед лобковой костью, зажимая руку и причиняя ужасную боль (ему, а не вам!).

ПОРАЖАЮЩИЕ ТОЧКИ НОГИ И СТОПЫ

Передняя часть бедра. Передняя часть бедра в пределах восьми дюймов от колена. Может быть использована для удара в пах при очень близком бое. Удар похож на удар коленкой, но наносится тогда, когда вы так близко находитесь к противнику, что использовать коленку смысла не имеет.

Колено. Колено является таким же универсальным орудием, как и локоть,— им можно бить с какой угодно силой и во все стороны. Самая очевидная атака — коленом в пах, обычно прямым ударом. Колено можно также использовать для удара сверху вниз, например схватить противника за волосы и пригнуть его голову вниз, к вашей поднятой коленке. Каратисты быстро обучаются бить коленкой наотмашь: для такого удара — ребра или живот. Если противник лежит на земле, опуститесь на него коленом (или коленями), выставленным вперед,— такой удар может нанести очень серьезные повреждения. И наконец, коленом часто отражают удары. Обратите внимание, что для этого

колено нужно согнуть до предела и защищать им пах как щитом. (*Рис. 10.*)

Голень. Нижнюю часть ноги спереди используют для ударов в пах, по ребрам или в бок в том случае, если расстояние для удара коленкой слишком велико, а для обычного удара ногой слишком мало. Особенно эффективен удар по гениталиям — голень очень твердая и при этом мишень такова, что повредить ногу невозможно.

Икры. Нижняя часть ноги сзади используется в простейших дзюдоистских бросках. Вы подходите к противнику сбоку и с помощью удара икрой сзади сбиваете его с ног. Точно так же используется задняя часть бедра.

Верхняя часть ступни. Предплюсна и плюсневые кости дорсальной поверхности ступни — костяная поверхность между лодыжкой и пальцами ног. Полностью расправленной ступней (как будто вы стоите на цыпочках) можно наносить удары в пах, по ребрам, голове и лицу. Особенно хорошо бить в пах для того, чтобы повредить гениталии, особой точности не нужно. Атаки по ребрам и голове, скорее всего, потребуют размаха. В начале удара ногу следует горизонтально отвести в сторону, а затем дугообразно или прямо бить в цель. Реже используется удар в полете. Принцип такой же, как и в ударе с размахом, только вы еще и подпрыгиваете на 4—5 футов перед тем, как ударить.

Мягкая часть ступни у основания пальцев. Если напрячь пальцы и лодыжку, как будто пытаешься достать пальцами ног до голени спереди, то мягкая часть ступни у основания пальцев встанет в правильную позицию, и ее можно будет использовать как естественное оружие. На самом деле лодыжка может быть в разных положениях — зависит от типа удара,— а вот пальцы ног всегда должны быть подняты, иначе их можно сломать во время удара, когда они окажутся между ступней и целью. Этой частью ступни нужно бить снизу вверх по коленной чашечке, паху, солнечному сплетению, подмышкам, горлу или подбородку. Если во время удара высоко поднять коленку, то можно бить по животу

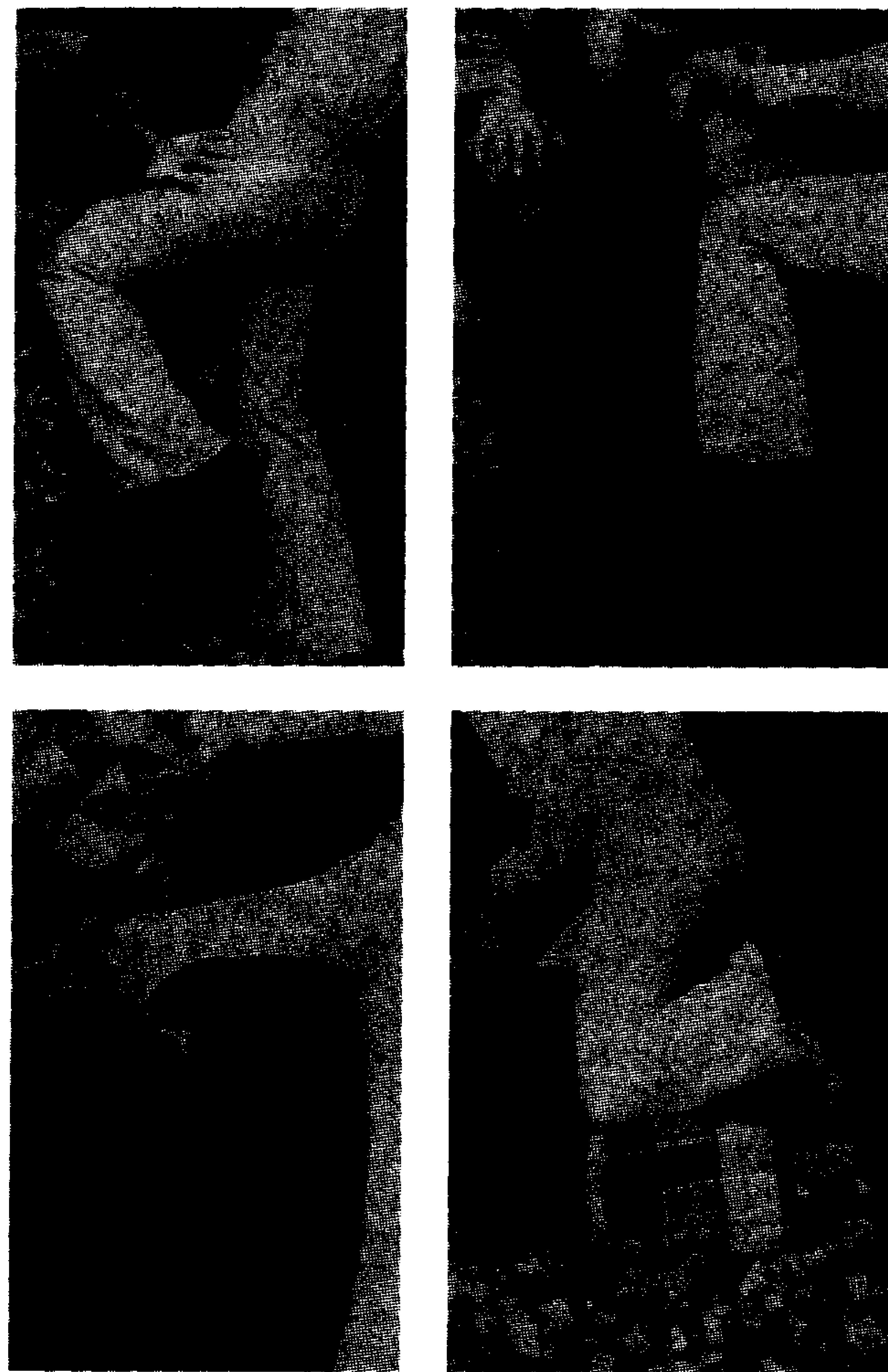


Рис. 10.

Классическая атака коленом в пах. Отметьте неэффективность изображенного блока (вверху слева.) Когда противник согнется от удара в пах, следующим будет удар ему по лицу (вверху справа.) Коленом можно ударить наотмашь. На фото противник зажат между коленом и забором (внизу слева.) И наконец, коленом можно нанести прямой удар сверху вниз. С силой опуститесь на противника, поставив колено на живот или грудь противника (внизу справа.)

или паху прямо. Если ударить с размаху, то можно очень серьезно повредить череп или реберную клетку. Это одно из самых сильных и часто использующихся каратистами орудий.

Пальцы ног. Пальцами ног бьют редко, потому что их легко растянуть, вывихнуть или сломать. Тем не менее ими можно бить в пах, ведь тогда важна будет не сила удара, а точность попадания. Например, пальцами ног можно ударить противника по мошонке *сзади*. Но лучше всего, конечно, бить мыском ботинка. (*Рис. 11.*)

Подошва ноги. Вся вентральная поверхность ноги — обычно она находится в контакте с землей. Подошву используют для лягания (как осел) и для того, чтобы наступать на ноги противнику. Если готовитесь к бою с каратистом, его атаку можно аннулировать, наступив на ведущую ногу и прижав ее к земле. Когда он непроизвольно взглянет вниз, на свою ногу, вы используете эту секундную потерю внимания и рукой ударите его по голове.

Пятка. В *серповидном* ударе вы описываете ногой высокую дугу: начинаете сбоку, попадаете ему по лицу, а затем опускаете ногу на землю. Как будто даете пощечину, только пяткой. Серповидные удары можно также направить на руки (чтобы выбить из них оружие) и на грудь противника. Пятка также используется для подножек — вы пяткой сбиваете противника с ног.

Внешний край ступни. Встаньте на пол всей стопой. Выверните ступню вовнутрь. Край ступни используется в карате для колющих ударов по подъему ноги, голени, колену, бедру, животу, горлу, ребрам, черепу и в пах (подробнее см. **«Черная Медицина», часть 1**.) По причине узости этой части тела сила удара концентрируется на такой маленькой площади, что вся сила может прийтись, например, на *одно* ребро. Когда за таким ударом стоит вся масса мощных мускулов ноги, серьезнейшие внутренние повреждения противнику обеспечены.

Верхний край ступни. Верхний край ступни — это тоненькая полоска тканей, которая окружает пятую



Рис. 11.

Пальцы ног редко используются в качестве поражающих точек из-за своей хрупкости. Тем не менее удар пальцами ног в пах очень эффективен.

пястную кость. Если идти по внешнему краю ступни от основания мизинца к пятке — это «наверху». Когда внешний край ступни используется для ударов снизу вверх по подбородку, подмышкам, плечам, рукам и в пах, поражающая поверхность не такая, как при колющих ударах.

Внутренний край ступни. Внутренний край ступни (от большого пальца до лодыжки) не так эффективен для удара, как внешний, но его естественный изгиб помогает ступне плотно прилегать к голени противника во время атаки по нижней части ноги. Вы поворачиваете ступню так, чтобы внутренний край ступни соприкасался с голенью противника, воздействуя на имеющиеся там нервные центры. Потом ударяете ступней по большеберцовой кости и с силой опускаете пятку на подъем. Очень эффективная атака, особенно если вы в ботинках.

Нижняя часть пятки. Особенно гибкие люди могут ударить ногой так, что удар будет нанесен только нижней частью пятки. Это делается следующим образом. Нога направлена прямо противнику в грудь, стопа отогнута к голени. В момент атаки вы ударите противника концом монолитной кости, которая выходит из таза и доходит до пятки. Ощущения примерно такие же, как если бежишь и на полной скорости натыкаешься на таран.

Боковая сторона пятки. В *обратном* серповидном ударе внешний край пятки может «прочесать» лицо противника. Для этого нужно описать правой ногой восходящую дугу с *правой* стороны относительно противника, ударить его по лицу пяткой и завершить круг, вернув ногу на исходную позицию.

Задняя сторона пятки. Задней стороной пятки наносят резкий удар по противнику, который находится позади вас. Если противник схватил вас сзади за руки, задняя сторона пятки может быть очень эффективно использована по отношению к голеням, коленным чашечкам и даже паху противника. Есть один интересный

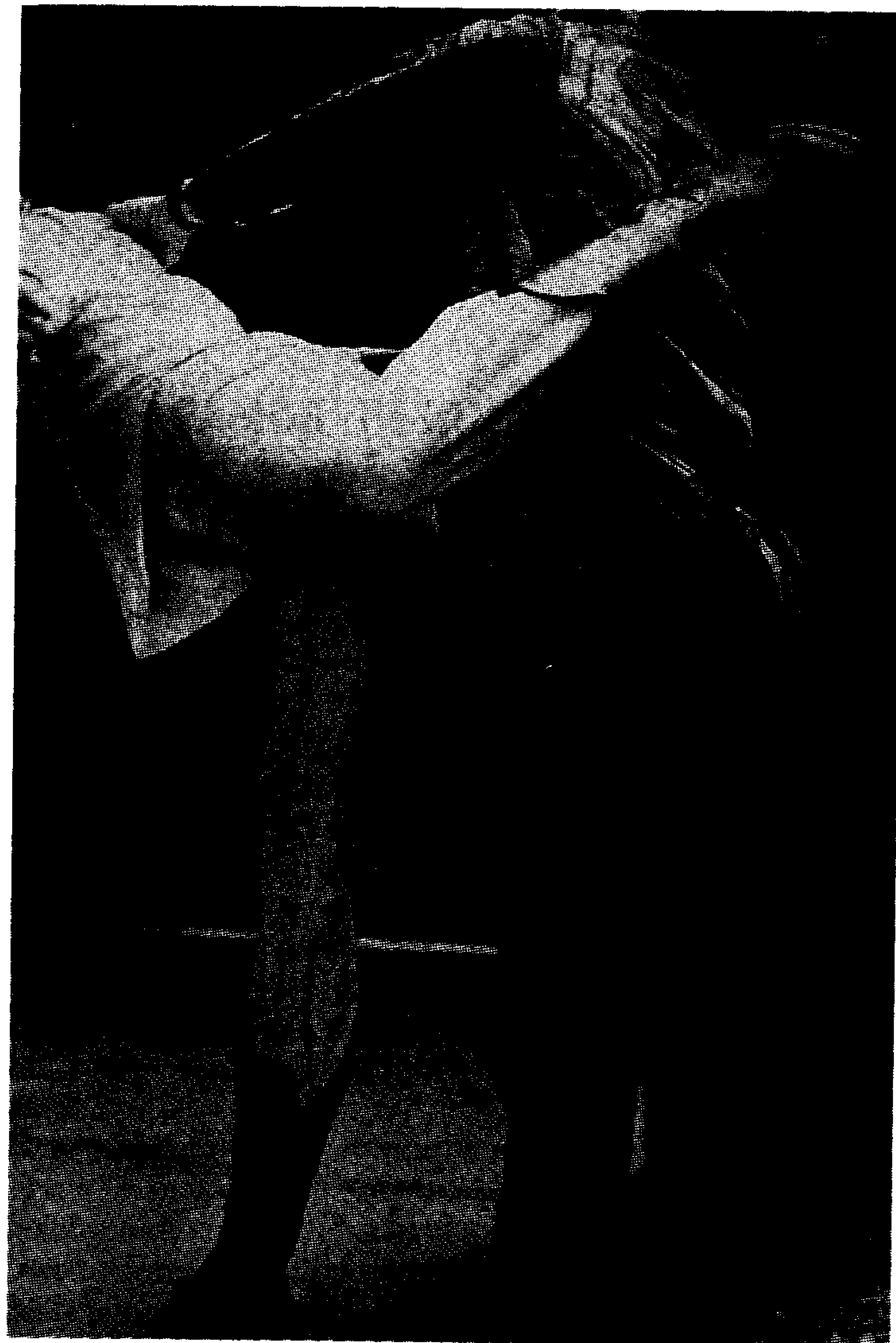


Рис. 12.

Обратный серповидный удар задней частью пятки — это одна из самых неожиданных каратистских атак. Нога буквально «обертывается» вокруг противника.

удар: вы размахиваетесь ногой, как будто собираетесь ударить тыльной стороной колена, а вместо этого в последнюю секунду сгибаете колено и бьете противника *сзади* задней стороной пятки по почкам! (*Рис. 12.*)

САМОДЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

Вторая часть этой книги посвящена обсуждению темы, которая очень близка к теме естественного оружия тела. Это незаслуженно забытая тема кустарного оружия. Я называю эту тему незаслуженно забытой, потому что в современном методе обучения боевым искусствам очень мало места уделяется применению и изучению кустарного оружия. Последнее существенное продвижение вперед в этой области произошло сотню лет назад.

Последнее изобретение в области кустарного вооружения имело место на Окинаве в 1800 году. Японские захватчики конфисковали все «оружие» у местного населения, включая бытовые ножи! В ответ жители Окинавы довели свои знания рукопашного боя и использование кустарного оружия до совершенства. Новые знания сделали их руки и ступни очень сильными, и их безобидный с виду сельский инструментарий постепенно начал выполнять двойную работу, став необычайно опасным оружием. (Классический пример плуга, пере-

кованного на меч!) Этому тяжелому времени мы обязаны развитием современного карате и изобретением некоторых экзотичных восточных «орудий».

Наилучший пример восточного кустарного оружия — *нунчаки*. Это пара деревянных палок, каждая примерно в фут длинной, которые соединены на концах короткой цепью или веревкой, чтобы получился отличный кнут или цеп. (*Рис. 13.*) Нунчаки наносят ужасные повреждения. Они стали очень популярными в кино про храбрых каратистов, которые проворно достают из рукавов нунчаки и расправляются с целой армией врагов.

Нунчаки — это *самодельное* оружие. Вообще-то это цепы, которыми обмолачивали рис. Японские солдаты не конфисковали молотильные цепы как оружие, поскольку считали их безопасным сельскохозяйственным инструментом. То же самое произошло с *саи* — короткими вилами, которыми переносили тюки риса. Саи тоже стало хорошим оружием, особенно против солдат-мечников.

Сегодня на улицах многих американских городов владение этим восточным «оружием» уголовно наказуемо. Причина проста. В современной Америке сложно обосновать наличие рисового цепа под курткой чем-либо иным, кроме как преступными целями. То же самое можно сказать и о ношении похожих на вилы саи, явары (бывший сосуд для святой воды, который носили монахи) или нескольких других когда-то приносивших пользу видов самодельного оружия. В свое время эти орудия пользовались успехом, ведь они всегда были под рукой. Мы посоревнуемся с жителями Окинавы в изобретательности и рассмотрим совершенно безобидные с виду предметы, которыми пользуемся каждый день, не подозревая, что они могут превратиться в грозное оружие.

Кустарные орудия зачастую являются предметами домашнего обихода, которые могут быть использованы или переделаны в оружие в одно мгновение. Об этих предметах обычно не думают как об оружии, поэтому они зачастую доступны заложникам и жертвам похище-

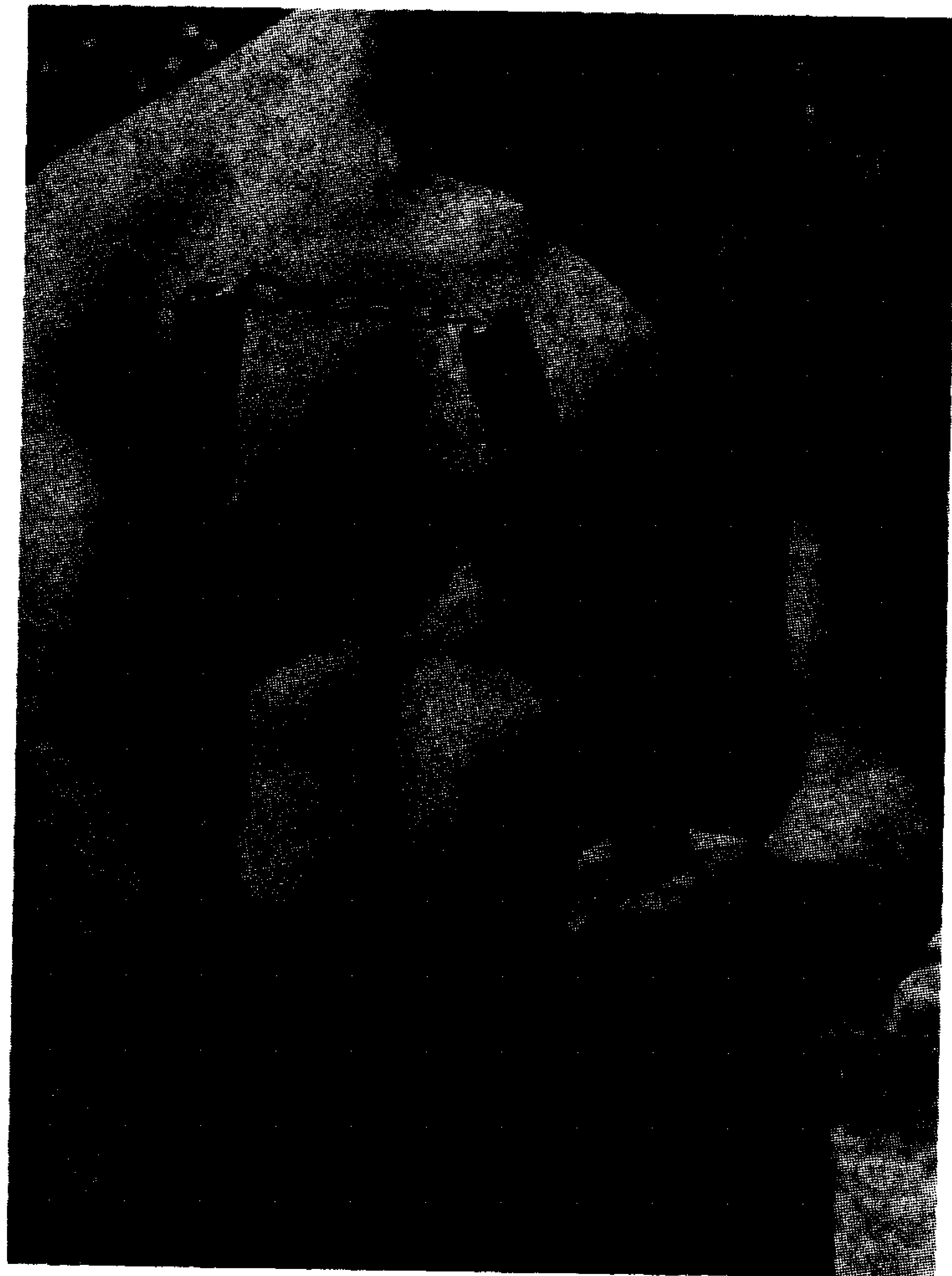


Рис. 13.

Классическое восточное оружие — нунчаки — изначально было цепом для обмолотки риса. Превращение сельского орудия труда в оружие иллюстрирует суть понятия «самодельное оружие».

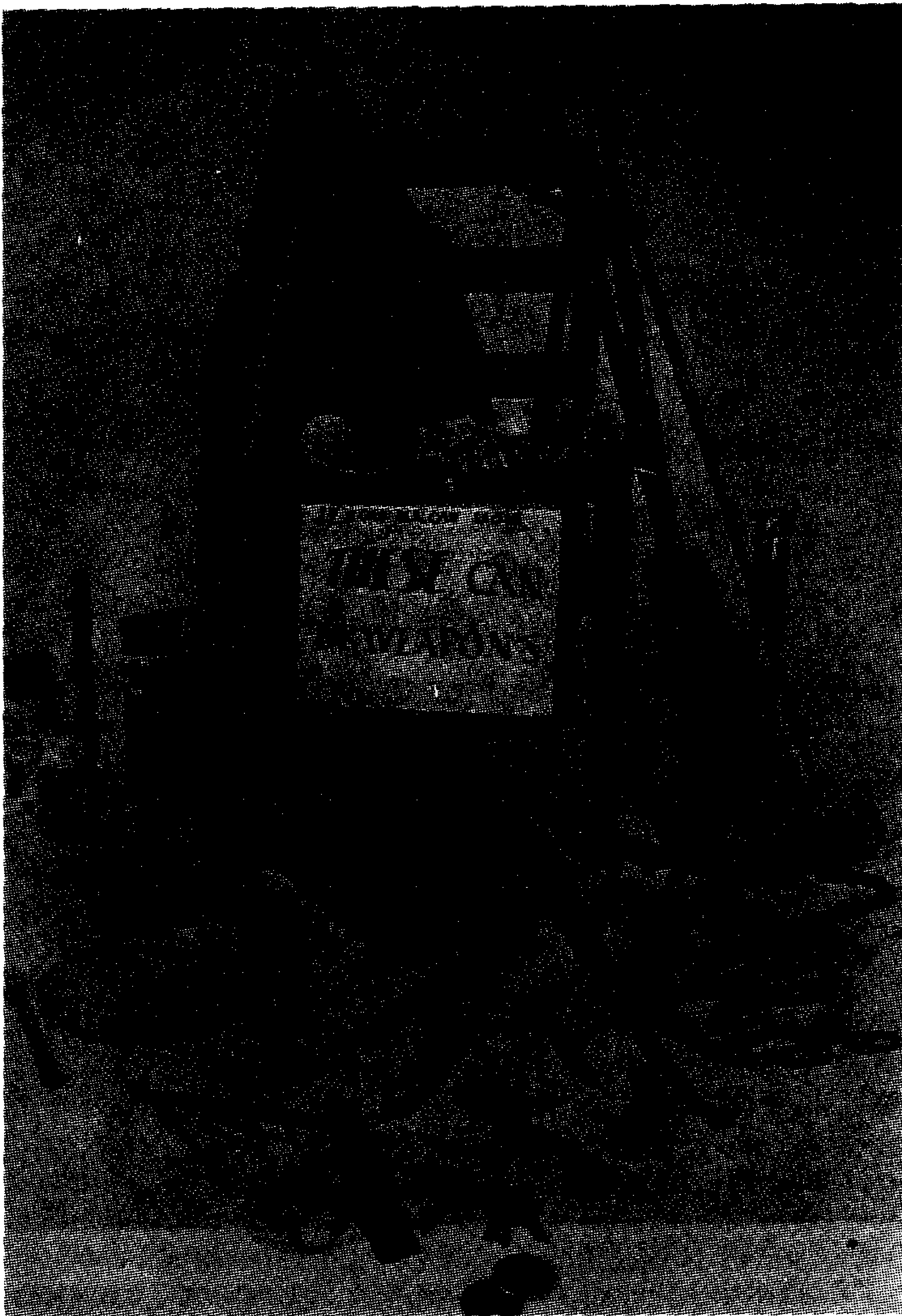


Рис. 14.

В умелых руках все что угодно может стать оружием. На этой фотографии изображены более 180 экземпляров самодельного оружия, описанных в данной книге. При правильном применении всем, что есть на фотографии, можно убить или покалечить.

ния. Не привлекая внимания (и легально) их можно носить при себе. Предложенный перечень содержит более чем 180 таких предметов, которые могут быть использованы как кустарное оружие, и ограничивается он только навыками и воображением того, кто будет их использовать. (*Рис. 14.*)

Будильник. Любой маленький прибор типа электрического будильника можно взять за электрический провод и использовать как свинчатку. Ударьте им по голове или лицу или захлестните шнур вокруг руки противника как южноамериканскую болу, затем сбейте противника с ног и, наконец, продолжите атаку ударами кулаками или ногами.

Пепел. Это может быть зола из камина. Особенно хорошо использовать сигаретный пепел из пепельницы. Швырните пригоршню пепла в лицо противника, чтобы ослепить его или вызвать удушье.

Пепельница. Из больших стеклянных или керамических пепельниц получаются тяжелые дубинки. Бросив пепел в лицо, схватите пепельницу и ударьте в висок ее краем или углом.

Антенна для машины. Автомобильная радиоантенна может быть сломана в основании, сложена до компактных размеров и спрятана в поясе, кармане штанов или носке. В сложенном виде ею можно ударить по глазам или ткнуть в нервные центры горла. Раздвинутой антенной можно неожиданно хлестнуть по глазам как хлыстом. (Располосуйте ему лицо.)

Топор. Лезвие топора окажется гораздо более эффективным, если нанести удар по боковой стороне черепа, затылку, позвоночнику на уровне чуть выше бедер или в область солнечного сплетения. Для того чтобы попасть в солнечное сплетение, лучше всего ударить, когда противник входит в комнату. Стойте за дверью и ударьте топором как бейсбольной битой — с размаху. Тогда лезвие топора проскользнет между ребер прямо в грудь.

Топорище. Очень удобная дубинка, но лучше использовать ее как копье — для выпадов. На самом деле

топорище более универсальное ручное оружие, чем целый топор, так что, если у вас есть время, отделите его от топорища.

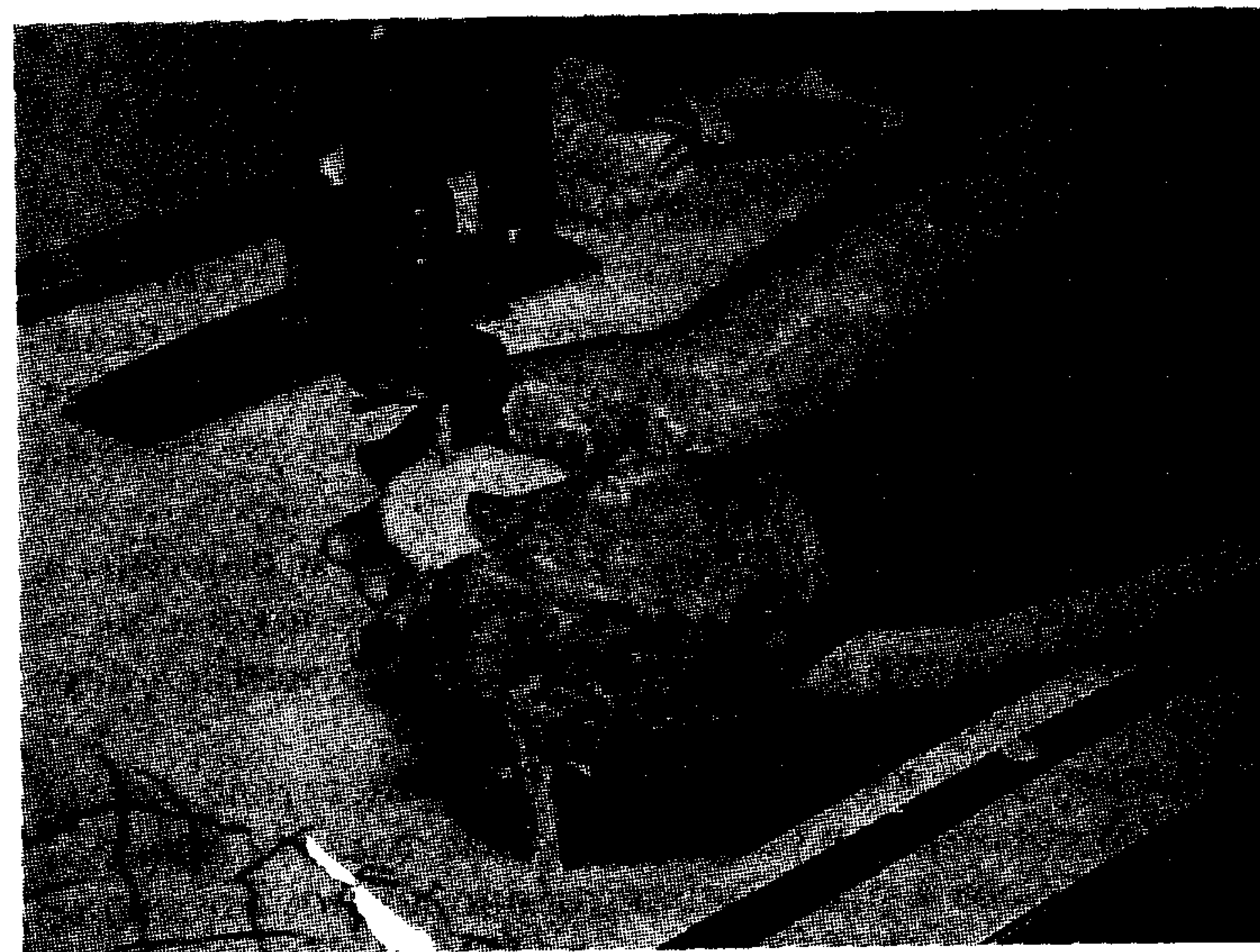
Кусок мыла. Рано или поздно захватившие вас преступники выдадут вам кусок мыла, чтобы не зажимать нос при встрече с вами. Засуньте мыло в носок (или заверните в полотенце) и используйте как свинчатку. Ударьте по макушке, сосцевидному отростку за ухом или по ключице. (*Рис. 15.*)

Бейсбольный мяч. Никогда не задумывались, почему отбивающий мяч игрок носит защитный шлем, а судьи прячутся за мягкими щитами? Бейсбольный мяч — очень удобный и очень жесткий предмет, который может нанести серьезный урон, если его достаточно сильно метнуть. Метните его рукой или отбейте дубиной.

Бейсбольная бита. Используется так же, как рукоятка топора, но помните, что бита тяжелее. Если вы убегаете, очень правильно будет метнуть ее на землю, под ноги противнику. Ему будет непросто избежать травмы голени. (NB: в общем случае свое оружие бросать нельзя.)

Кулинарный шприц. Кто сказал, что террористы не придут за вами в День благодарения? Струя раскаленного жира, выпущенная в лицо из кулинарного шприца, вряд ли им понравится. Шприц с иглой для инъекций можно использовать для впрыскивания воздуха или отравы (чистящее средство и вода) в тело противника. Пузырьки воздуха внутри артерии гарантированно приводят к гибели.

Банное полотенце. Полотенце можно использовать как хлыст (вы убедитесь в этом, зайдя в любую раздевалку), можно скрутить в жгут или положить в него мыло и использовать как дубинку. Положите в середину полотенца кусок мыла, скрутите его жгутом и раскрутите как свинчатку. Другой вариант: сложите полотенце поперек и используйте как пращу. Вытряхните в полотенце банку острого перца и запустите порошок в лицо противника.



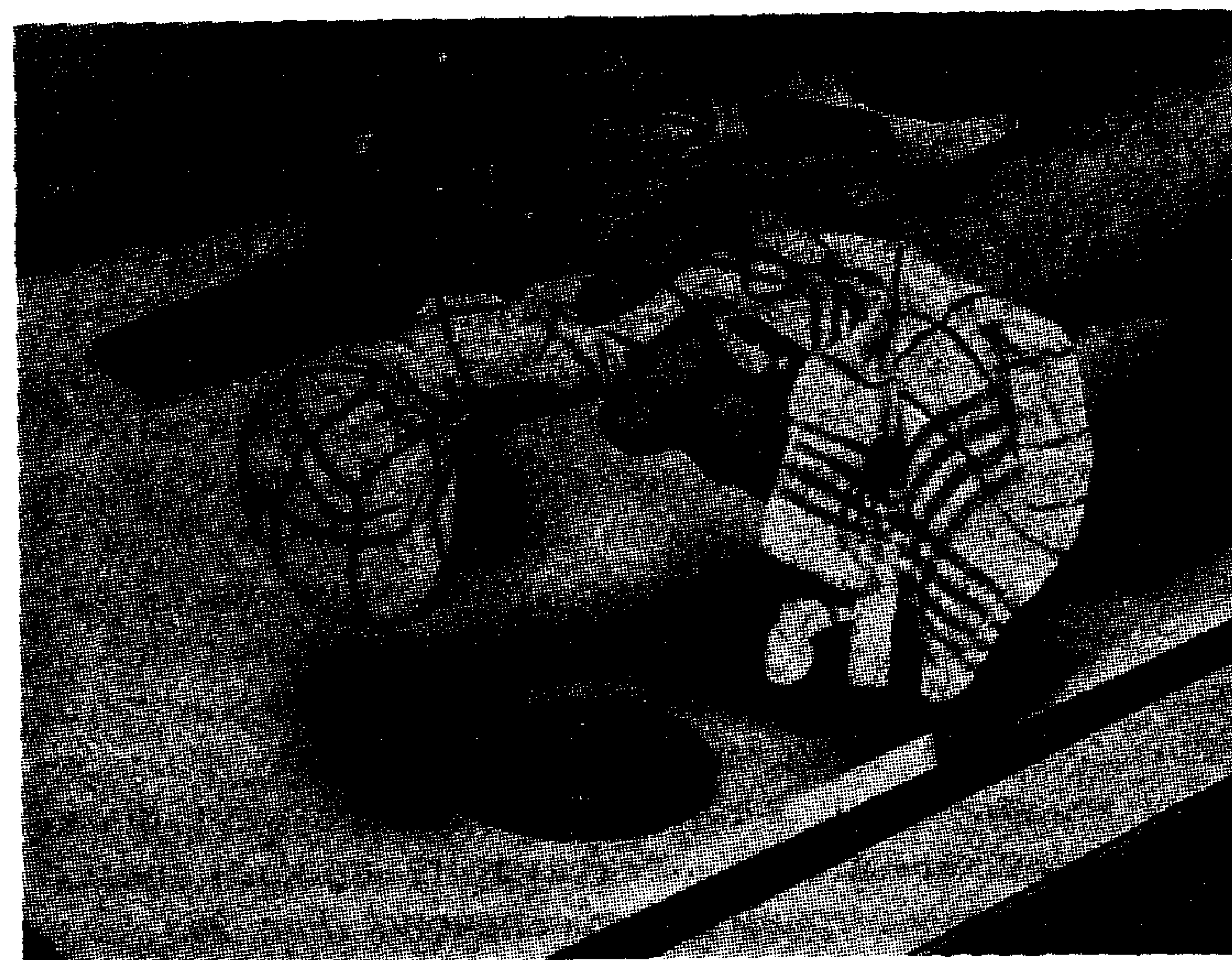


Рис. 15.

Если захватчики разрешат помыть руки, вы можете сделать дубинку из мыла и полотенца.

Жезл. Ваша дочь участвует в группе поддержки? Купите ей новый жезл, а старый переломите о голову незваного гостя.

Банка пива. Потрясите ее немного и, открыв, выпустите струю в лицо захватчика. Пока он будет протирать глаза, вы можете ударить его краем днища банки по черепу сбоку. Цилиндрическая форма делает край банки удивительно твердым и крепким, хотя сама банка очень хрупка. Вы можете также сложить банку пополам, согнуть ее несколько раз туда и обратно и наконец разломить на две части. Возьмите по половинке в каждую руку и бейте по глазам противника острыми концами.

Пивная кружка. Тяжелая кружка из стекла. Когда местный «бычара» в баре начнет вас толкать, предложите тост в его честь. Приветственно поднимите кружку, опорожните пиво ему на голову и переломите ему ключицу тяжелым днищем кружки. Так же можно приложить его кружкой по челюсти и переносице.

Ремень. Обычно ремень используют как кнут или цеп, его держат за пряжку, а свободным концом размахивают. Также его можно применить как удавку или чтобы связать противника. В качестве последнего средства можете сами на нем повеситься.

Велосипед. Если кто-нибудь попытается похитить или обокрасть вас, когда вы катаетесь на велосипеде, знайте, что велосипед сам по себе является оружием. Поднимите его, взявшись одной рукой за руль посередине, а другую просунув под сидение. Быстро повернитесь вокруг собственной оси и, улучив момент, швырните его, вперед звездочкой, прямо в лицо противнику. Велосипед — это угловатый, жесткий, острый и тяжелый предмет, именно таким он покажется тому, на кого упадет сверху. Несколько травм ему обеспечено. (*Рис. 16.*)

Велосипедная цепь. Велосипедная цепь — давнее оружие уличных бойцов, ведь ее легко спрятать, она легка и в применении и, главное, наносит ужасные, хотя и неглубокие раны.



Рис. 16.

Велосипед — это и оружие, и щит (средство самообороны)... Опасная комбинация, если вы встречаетесь с противником лицом к лицу. И пока он смотрит на поднятый велосипед, вы спокойно можете ударить его ногой в промежность.

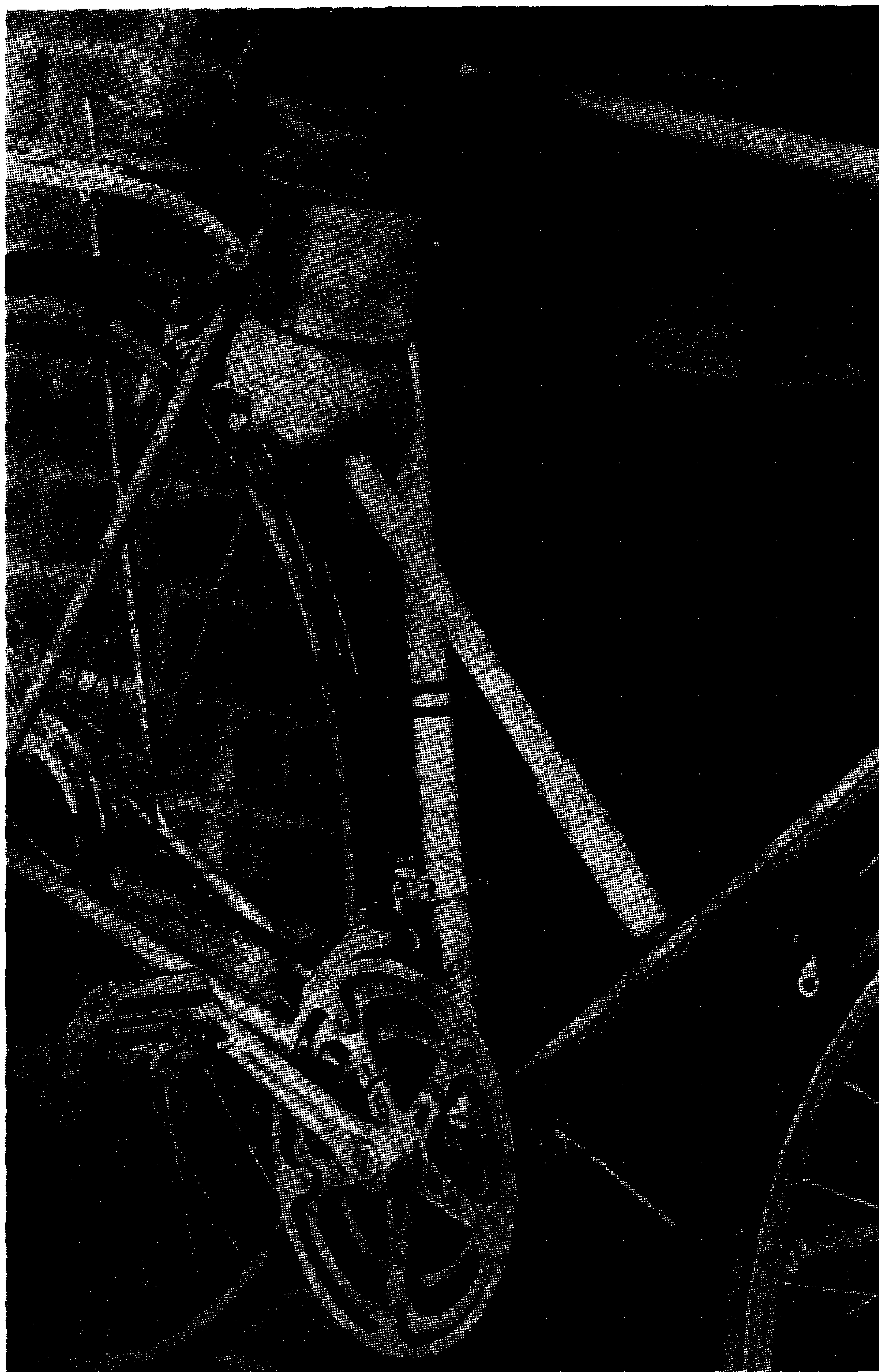


Рис. 17.

Велосипедный насос при необходимости станет отличной дубинкой.

Велосипедный насос. Установите насос на раму велосипеда под сиденьем. В случае опасности вы сможете легко отстегнуть этот прекрасный заменитель полицейской дубинки. И никто не сможет обвинить вас в ношении оружия! Ведь велосипеду нужен насос? (*Рис. 17.*) Если вы любите импровизировать и у вас есть свободное время, наполните насос порошковым моющим средством или отбеливателем. Затем выпустите фонтан химических брызг в лицо противника перед тем, как бить его.

Отбеливатель. Стакан «Аса», выплеснутый в лицо, удивительно влияет на способность человека защищаться. Когда противник закроет руками глаза, вы сможете ударить его ногой в пах.

Кипяток. В виде кофе, чая или супа. Выплесните около кварты в лицо или на руки нападающего, затем ударьте его по голове сверху чашкой (или тарелкой).

Миксер (блендер). Когда мой издатель впервые прочитал эту рукопись, он в шутку заметил, что здесь нет только одной вещи — кухонного блендера! «Засуньте похитителя в миксер,— начал выдумывать он,— и установите на нем функцию «ликвидация». После этого высказывания я внимательно рассмотрел свой блендер и понял, что его днище откручивается для удобства чистки лезвий. Сделав это, мы получим удобную «тигриную лапу», которой можно будет располосовать противнику лицо.

Кости. Помните Самсона и ослиную челюсть? Мощная кость при необходимости может стать неплохой дубинкой. Если в вашем распоряжении целый скелет (например, лошадиный), воспользуйтесь верхней трубчатой костью ноги, *плечевой костью.* Возьмитесь за выступающий конец и бейте бугристым. Наши доисторические предки предпочитали плечевую кость антилопы, но тому, кого вы будете бить, это, скорее всего, будет не важно.

Книги. Большие, гладкие книги могут стать замечательным щитом против ножа или кулака. Держите

книжку обеими руками, плоской стороной к противнику. Если у вас книга маленького формата, ее можно использовать для болезненных ударов по рукам, шее, ключицам или лицу противника. Вы даже можете выдавить ему глаза углом книги. (*Рис. 18.*)

Сапоги. Особенно ковбойские «казаки», с заостренными носами и высокими каблуками. Остроконечные мыски и каблуки позволяют наносить проникающие удары. Однажды я участвовал в показательной демонстрации по карате и играл роль плохого парня, по животу которого топтался ковбой в белой шляпе. Носки его сапог были чуть длиннее, чем надо. Это сделало демонстрацию *очень* реалистичной.

Бутылка. Бутылка из-под безалкогольного напитка очень крепкая, и ее можно использовать как обрезок трубы или дубинку. Бутылка из-под вина с тонкими стенками станет гораздо более эффективным оружием, если отбить ей днище. Тогда, взяв ее за горлышко, вы сможете наносить колющие и режущие раны. У битого стекла самые острые края в мире.

Длинный охотничий нож[10]. Охотничий нож с тяжелым, загнутым на конце лезвием. Есть целая школа боя на таких ножах, но для нее характерны скорее рубящие удары, чем колющие или режущие. Подробнее см. «Холодную сталь» Стаерса[11].

Метла. Черенок обычной половой щетки можно использовать как штык и наносить им прямые удары в солнечное сплетение и горло, также им можно отражать удары руками или ножом. Грязной щеткой хорошо ткнуть в лицо. Жесткие прутья тут же попадут противнику в рот, нос или глаза. Для лучшего эффекта сначала подожгите щетину. (*Рис. 19.*)

Пряжка. Пряжка в форме звезды диаметром примерно в три дюйма станет смертельным оружием, если

[10] Bowie Knife.
[11] Styers Cold Steel (available from Paladin Press).



Рис. 18.

Книга может стать на удивление эффективной защитой от ножа.

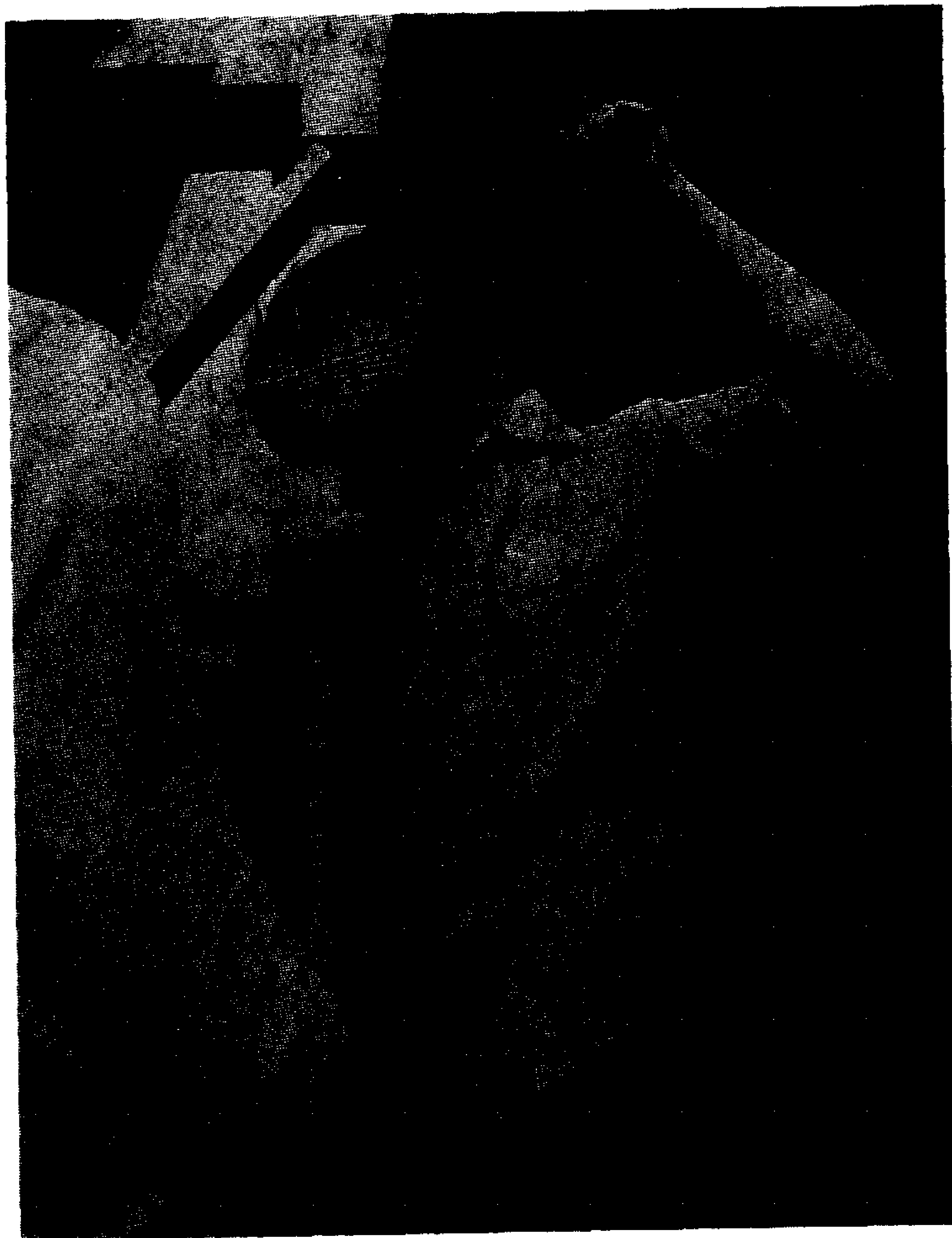


Рис. 19.

Метла — одно из самых замечательных хозяйственных орудий. И дело не только в черенке, который обладает всеми качествами дубинки, но и в пыльной соломе, которая при попадании в глаза противника ослепит его.

вы начнете размахивать ремнем, на конце которого она находится. Отдельно пряжку можно использовать как кастет или зажать в кулаке так, чтобы торчал твердый край, и надавить им. Пряжка-нож Бовена — выдающееся изделие такого рода. Это нож в ножнах, замаскированный под пряжку.

Дверь комнаты. Открытая дверь дает несколько возможностей для внезапной атаки захватчика или охранника. Если он открывает дверь и заглядывает внутрь, *сильно* хлопните дверью так, чтобы попасть ему по затылку. Если он просунет внутрь руку, хлопните его по пальцам или запястью. Можно распахнуть дверь *внутрь*, если вы заглянули и увидели, что охранник стоит прямо перед вами. Если вас заперли одного в комнате с деревянной дверью, дерните ее на себя или сбейте ногой с петель, разломите, уперев в угол стены и с силой наступив на нее, а получившиеся доски используйте как дубину.

Калькулятор. Многие ручные калькуляторы достаточно малы, чтобы можно было их зажать в кулаке и отбиваться от злоумышленника. Хорошего результата можно добиться, со всей силы ударив противника в висок углом калькулятора.

Видеокамера (фотоаппарат). Никто в здравом уме не разобьет хорошую камеру, ударив ею кого-то, верно? Так будьте немного сумасшедшим и удивите этого ублюдка, выбив из него дурь. В зависимости от модели камеру можно использовать как цеп или просто как «тупой предмет». Отсоедините объектив и используйте его, чтобы размозжить парню голову. Если у камеры есть встроенная вспышка, то лучше будет ослепить противника, когда вы окажетесь достаточно близко, а уж затем ударить.

Свечка. Толстая свечка длиной в десять дюймов может быть использована как короткая дубинка. Представьте, что вас заперли в подвале, выдав только соломенный тюфяк и коптящую свечу. Подожгите тюфяк, заорите: «Помогите! Горим!», размозжите голову кара-

ульному ударом тяжелой толстой стороны свечи, когда он ощупью будет пробираться по задымленному подвалу. Как вариант, вы может ткнуть ему в лицо горящий конец свечи и выбежать, пока он будет заниматься раскаленным воском.

Трость. С изогнутой крючком ручкой. Кроме того, чтобы бить плохих парней по черепу, трость можно использовать, чтобы хватать противника за колени (и шею), а также наносить резкие удары с близкого расстояния. Например, можно подцепить ручкой трости гениталии противника. В дальнейшем надо только дернуть.

Открывалка. Обычный консервный нож с острым концом. Идеально подходит для удара по глазам и лицу.

Машина. Машина как движущееся оружие очень часто используется в фильмах про бандитов. Если вас пытаются вытащить из машины, вы можете использовать тот же способ. Если в машине они, можно прижать их к обочине и столкнуть с дороги. Ну а если они пешком...

Дверца машины. Дверца машины представляет такие же возможности, как и дверь комнаты. Находясь в машине, вы можете с силой толкнуть дверцу ногой, удар придется по голеням. Если же вы находитесь снаружи, пусть противник откроет дверцу и поставит одну ногу на тротуар. Затем ударьте ногой по дверце и захлопните ее. (*Рис. 20.*)

Ручка, которой закрывают окна в машине. Если вас бросили на заднее сиденье машины, то вы увидите, что похитители предусмотрительно сняли дверные ручки, чтобы предупредить все попытки к бегству. Тем не менее ручки, которыми открывают окна, могли остаться. Если вам представится такая возможность, не преминете оторвать эту ручку от дверцы и крепко приложить водителя по голове в дюйме перед ухом.

Патроны. Некоторые патроны от крупнокалиберных винтовок достаточно велики, чтобы их можно было вонзить в глаза или горло как кинжал. Трехдюймовые гильзы от магнума тяжелые. Их можно использовать как

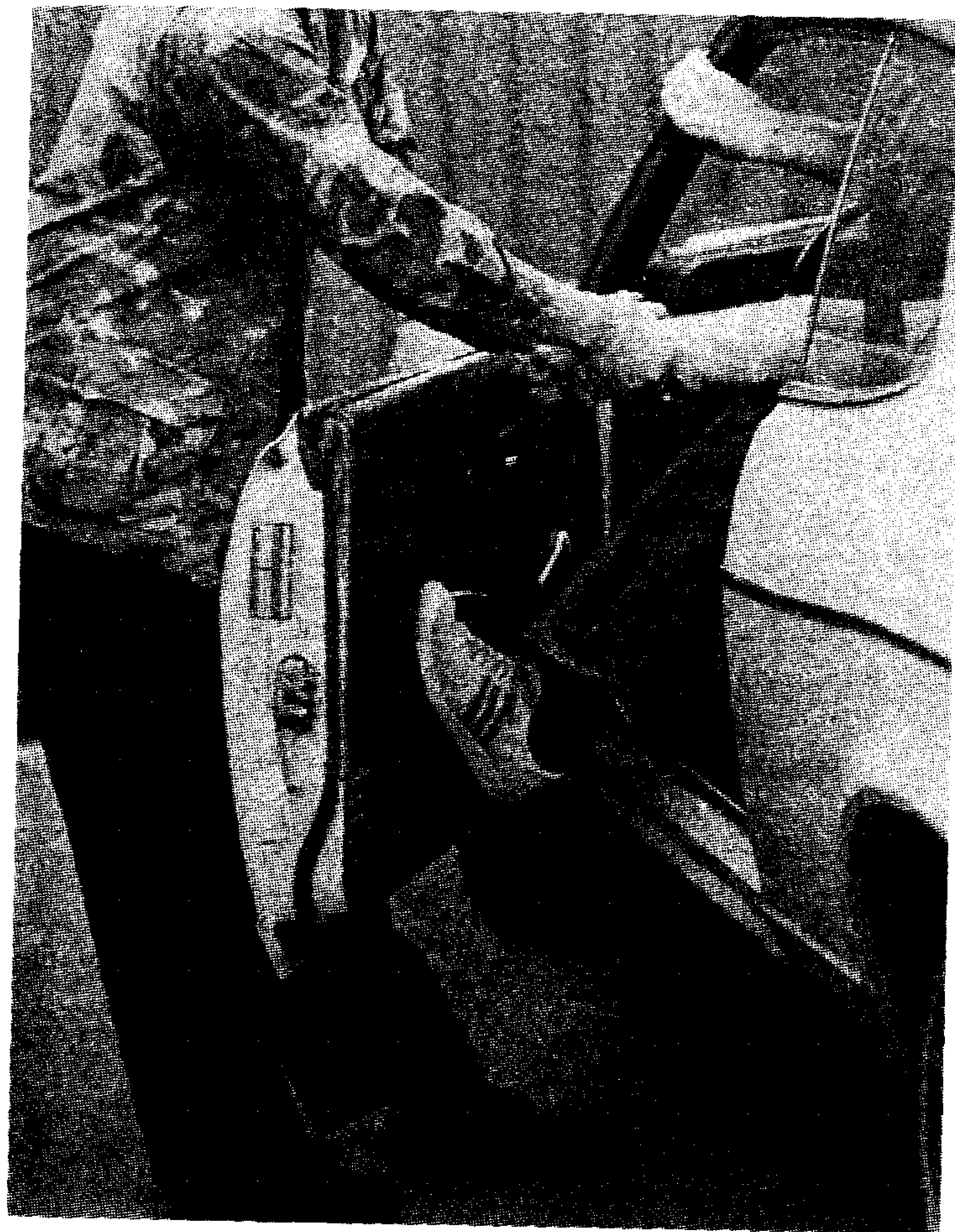


Рис. 20.
Когда озверевший водитель пытается вытащить вас из машины, для начала двиньте его дверцей.

утяжелитель, зажав в кулаке. (Удостоверьтесь, что бьете гофрированным концом... а не детонирующим!)

Форточка. Захлопните ее, прищемив голову или руки противника. Наверно, многим это покажется довольно странным, поскольку вы не представляете, как заставить его просунуть голову в окно. Ну а если это взломщик, пытающийся проникнуть внутрь? Смело захлопывайте форточку!

Кошка. Вам когда-нибудь бросали в лицо испуганную кошку? Двадцать острых как иголки когтей одновременно вцепляются в кожу лица. Даже закаленный в боях противник будет выведен из строя такой атакой. *(Рис. 21.)*

Микрофон. Возьмите его за штекер и раскрутите как цеп или свинчатку. Также можно использовать провод как удавку или связать им пленника. Но сначала проверьте радио. Может, удастся позвать на помощь. (*Рис. 22.*)

Цепь. Шестифутовая цепь в защитной оболочке 3/8 дюйма в толщину, которую используют как велосипедный замок. Мало кому известно, что когда цепь закручивается, свободный ее конец двигается тем быстрей, чем короче он становится. Вот эти последние тяжелые звенья наносят *действительно серьезный* ущерб.

Цепная пила. Цепные пилы опасны, даже когда вы просто пилите дерево. Включенная цепная пила — это оружие, с которым невозможно справиться без пистолета. Даже звук, с которым она работает, устрашает. Пила, конечно, уже не так эффективна в выключенном виде, но в руках доведенного до отчаянья человека может причинить ужасные ранения. Наконец, снятая с такой пилы цепь послужит вам так же, как зубчатая велосипедная. (*Рис. 23.*)

Стул. Это очень грозное оружие. Используйте деревянный стул с прямой спинкой, выставив ножки перед собой. Направьте их на противника и попробуйте ударить его одновременно в пах и солнечное сплетение или в солнечное сплетение и горло. Не важно, от какой



Рис. 21.

Обычно мы не воспринимаем кошку как возможного союзника. Но в качестве метательного снаряда она может стать очень жестоким оружием. Пока кошка будет рвать противнику лицо, вы можете спокойно бить его в пах.

ножки он уклонится, одна из четырех все равно до него дотянется и поранит. Если вы отбиваетесь от ножа, то спинка стула станет щитом, а вы в это время сможете наносить контрудары ногами. В кино вы часто видите, как стулом бьют по голове. Не пытайтесь этого повторять. Этот удар очень медленный и уязвимый для упреждающего удара кулаком или ногой, пока ваши руки подняты над головой.

Сигарета. Зажженная сигарета не очень подходит для нанесения сильных ударов, и ей нельзя сильно обжечь. Но она отлично *может* отвлечь внимание противника перед тем, как вы его атакуете. Есть три варианта. Бросьте горящую сигарету в мусорную корзину перед одним из нападающих. Целую секунду он будет пялиться на нее,



Рис. 22.
Автомобильную рацию можно использовать как удавку или как свинчатку.



Рис. 23.
Цепная пила — это современный вариант палаша. Противостоять ей может разве что ружье.

а не на вас. В этот момент ударьте его. Второе: можете попробовать такую простую вещь, как дым, пущенный в глаза, и ударьте его, когда он отдернет голову. Третье: если повезет, то вы можете бросить зажженную сигарету за шиворот стражнику (или даже другому узнику) и атаковать, пока будет царить неразбериха.

Зажигалка. Электрический прикуриватель в машине можно раскалить докрасна и обжечь нежелательного пассажира. Это не только оттолкнет его, но и оставит на нем отметину. Обычная зажигалка — это, очевидно, источник огня, а также из нее можно пустить ослепляющую струю газа или бензина.

Моющее средство. Пригоршня чистящего порошка для ванн и кафеля можно швырнуть в лицо противника. При этом поражаются глаза, нос и легкие противника. Только не вдохните его сами.

Секач. Это жуткое приспособление, которым можно отсечь пальцы и расколоть череп, есть практически на каждой кухне.

Бельевая веревка. Вам нужно несколько футов крепкой веревки, чтобы связать плохих парней, сделать удавку или расставить ловушку на верхушке темной лестницы? Поищите на заднем дворе.

Пальто. Пальто или куртку можно растянуть руками и использовать как щит против атаки ножом, дубинкой или цепью.

Чашка кофе. Пластиковая или керамическая чашка с кофе в руках заложника выглядит совершенно безобидно. Но если обхватить ладонью верхнюю часть чашки, ее узкое донышко поможет вам нанести очень чувствительный удар. Целиться надо в висок или солнечное сплетение.

Монеты (мелочь). О чем вас попросит грабитель? Отдать ему деньги. Не сопротивляйтесь. Достаньте пригоршню мелочи и якобы нечаянно уроните несколько монет на мостовую. Грабитель обязательно взглянет на прыгающие денежки. Именно в эту секунду вы бросите ему в лицо оставшиеся, а затем ударите в пах.

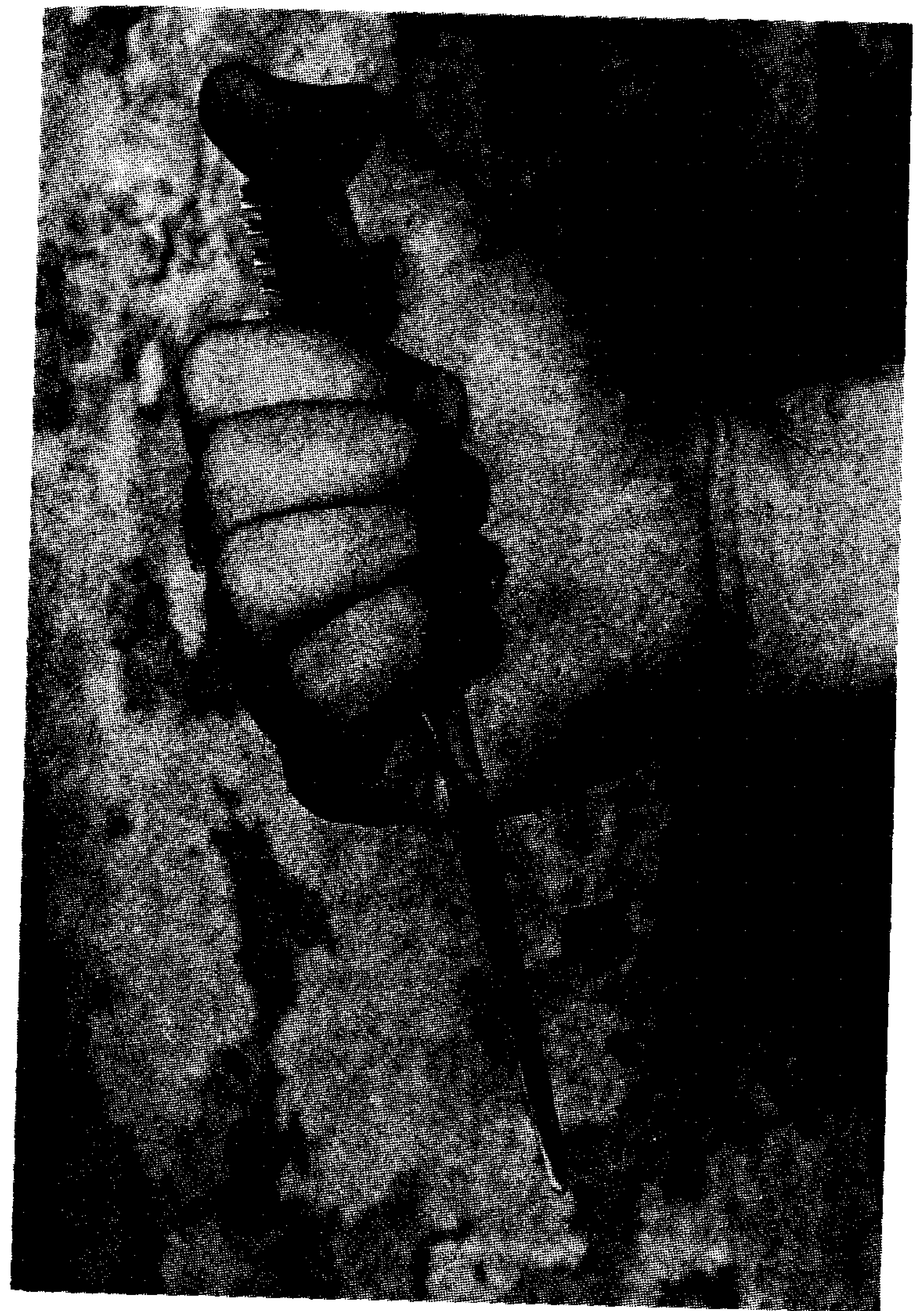


Рис. 24.

Носить с собой железную расческу с тонкой ручкой — абсолютно законно. Остроконечная ручка и зубцы, как у пилы, могут нанести серьезные повреждения, если их правильно использовать.

Расческа. Подойдет любая, но лучше всего, если у вас окажется железная или алюминиевая расческа. Используйте зубцы расчески, для того чтобы порезать лицо и руку противника. Острым тонким концом, похожим на крысиный хвост, можно ткнуть противника в горло, лицо или глаз. (*Рис. 24.*)

Лом. Как говорится, против лома нет приема. Бить надо с размаху, как томагавком.

Карниз. Если ваши шторы висят на карнизе, можно ткнуть им противника в солнечное сплетение или пах. Также можете хлестнуть им противника по лицу или поддеть им яички. (См. *трость.*)

Дротики. Детские дротики можно метнуть в глаза нападающему, можно зажать в кулаке и с силой воткнуть в голову сбоку.

Дезодорант. Он когда-нибудь попадал вам в глаза или рот? Это ужасно. Если злоумышленник загнал вас в угол в ванной, освежите ему... сначала лицо.

Экскременты. По старинке, пригоршню дерьма швырнуть в глаза.

Нож водолаза. Нож аквалангиста — это увеличенный охотничий нож или кинжал с молотоподобной рукояткой. Конечно, вы можете рубить, колоть и резать этим ножом, но рукояткой также можно раздробить череп.

Собака. Верный пес может неожиданно помочь в драке. Даже не натренированная на защиту, ваша тихая маленькая овчарка может оскалить зубы и напасть, если кто-нибудь ударит вас. Я видел, как это произошло в совершенно невинной ситуации. Одна гостья поперхнулась куском пищи, муж стал шлепать ее по спине, чтобы помочь прокашляться. Он ударил один раз, и тут самая добрая из встречавшихся мне собак намертво вцепилась ему в запястье. Конечно, если у вас декоративный пудель, лучше будет взять его за задние лапы и использовать как дубинку.

Дверь. Когда похититель будет переводить вас в другое помещение, обернитесь и ударьте его дверью по лицу. Или, если кто-то попытается прорваться в вашу

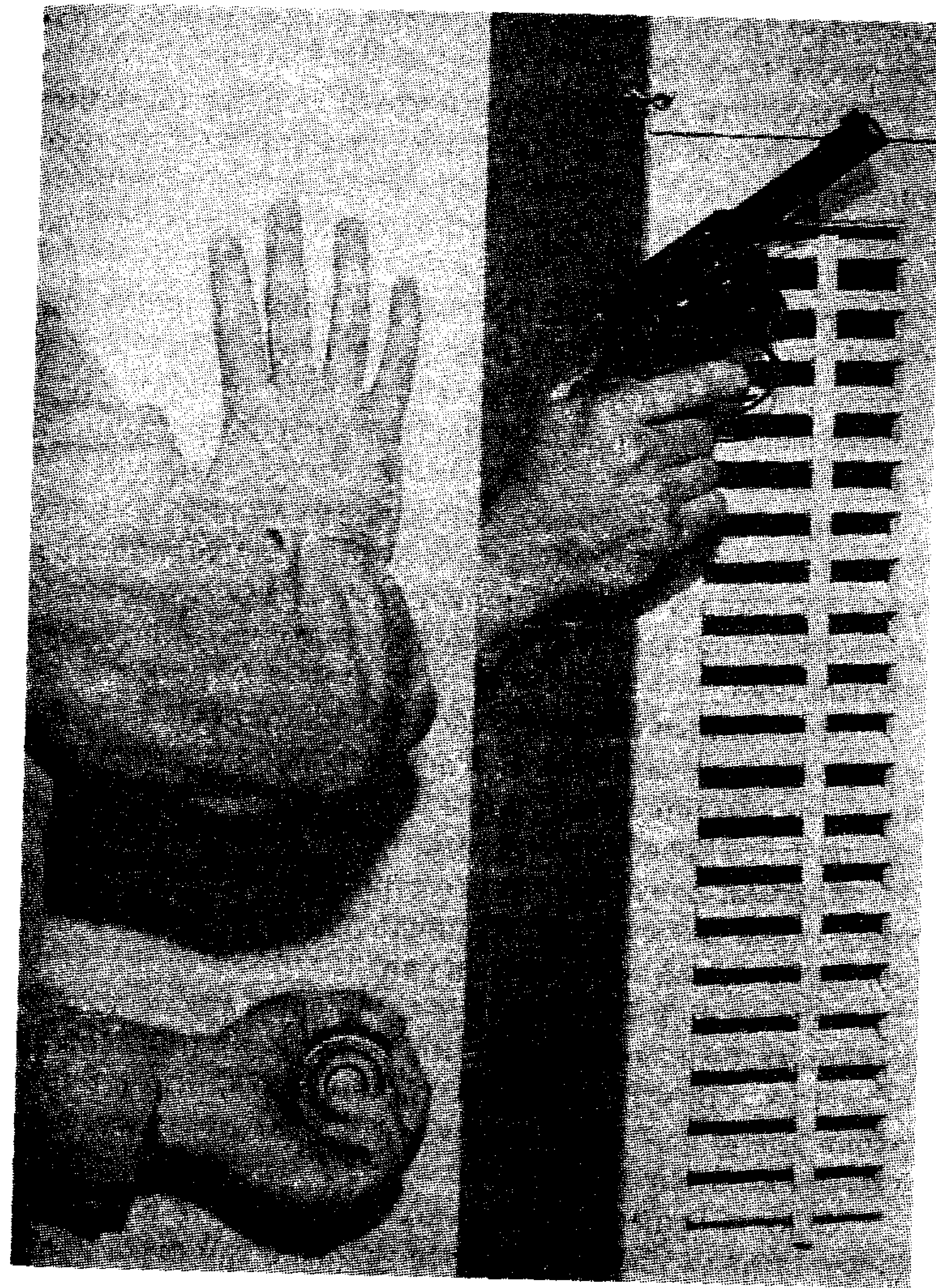


Рис. 25.
Даже входная дверь может стать оружием при определенных обстоятельствах.

квартиру, прищемите створкой ему ногу или руку с пистолетом. (*Рис. 25.*)

Жидкость для прочистки труб. Это чрезвычайно едкое вещество при попадании в глаза, нос или рот противника нанесет сильное повреждение. Если смешать жидкость для прочистки труб с водой, оно еще и сожжет кожу.

Пробка для ванны. Пробка для ванны с цепочкой. Отсоедините ее от слива и используйте как цеп. Будет лучше, если вы перед использованием прикрепите к цепочке большие стальные шайбы или продырявленный кусок мыла.

Выдвижной ящик. Можно захлопнуть пинком ноги, когда ваш противник будет в нем копаться, вытащить и уронить ему на ногу, сбросить на пол для отвлечения внимания или запустить через комнату, метя в голову противника.

Стеклянный стакан. Плесните воду в глаза и ударьте противника днищем. Бейте в переносицу, по зубам, челюсти или макушке. Или можно взять стакан за днище, разбить края и резать ими.

Клизма. Запустите в него струю кипятка или спиртовое средство для протирания, а затем воткните клизму примерно на три дюйма в ухо.

Удлинитель. Используйте как удавку, аркан, ловушку или чтобы связывать руки и ноги пленника. Можно включить в розетку и подсоединить оголенный шнур к ручке двери или другому предмету, за который может взяться похититель.

Очки. Согните очки пополам и зажмите в кулаке. Бейте острым местом на сгибе (раньше там была переносица.) Если есть время, сначала разбейте линзы и перед тем, как ударить, швырните осколки в глаза противнику.

Полотенце для лица. Сложите углы вместе так, чтобы получился мешок. Положите кусок мыла внутрь и перекрутите полотенце так, чтобы получилась дубинка. (*Рис. 15.*)

Вязанка дров. Горящий пучок хвороста или палка. Дубина — эффективное и устрашающее оружие. Когда она *горит*, это еще более устрашающе. Сделайте выпад горящим концом в лицо и дайте отбить руками. Если это возможно, то подожгите его одежду.

Рыбный нож. Запомните это, если вы рыбак. Обычно у филетировочного ножа очень длинное, узкое и тонкое лезвие, и с виду он отлично подходит для того, чтобы наносить колющие удары. К сожалению, этот клинок слишком тонок для сильных колющих ударов. Он может легко сломаться и оставить вас беззащитным. Гораздо лучше использовать его для того, чтобы резать. Исполосуйте противнику руки, запястья, лицо и шею.

Огонь. Возможность использования огня как оружия уничтожения настолько велика, что мы будем возвращаться к нему довольно часто в этом перечне (например, см. *окурок* и *свечка*). Каждый раз, когда вы видите огонь, вам представляется возможность нанести нападающим урон или вызвать у них панику. Люди испытывают естественный страх перед огнем. (*Рис. 26.*)

Огнетушитель. Герметичный огнетушитель сделан так, чтобы его можно было легко снять со стены и воспользоваться им. Направьте струю в лицо похитителю. Затем ударьте его по голове тяжелым металлическим баллоном. Для более поразительного эффекта вставьте карандаш или другой острый стержень в раструб огнетушителя с CO_2. Вуаля! Гарпун!

Рыболовная леска. Нейлоновая леска из моноволокна почти невидима. Идеальный материал для натягивания поперек дороги.

Удочка. Есть подлинная история о том, как рыбак отбился от нападения медведя гризли, ткнув ему в глаз кончиком удочки. С человеком можно сделать то же самое или отхлестать по лицу концом удочки (вместе со всей оснасткой).

Грузило. Большое грузило на конце длинного шнура (веревки) смертельно опасно, если как следует раскрутить его.



Рис. 26.

Огонь — это самое ужасное подручное оружие. На фотографии одноразовая зажигалка и баллончик с дезодорантом стали самодельным огнеметом.

Карманный фонарик. Фонарик, рассчитанный на пять батареек, довольно тяжелая, удобная дубинка, которая дает достаточно света, чтобы временно ослепить противника. Если вам надо идти по темной улице, возьмите с собой фонарик. Ни один районный прокурор не выдвинет против вас обвинение за ношение фонарика ночью, даже если вы убьете им уличного грабителя. Впрочем, в дневное время...

Батарейка. Большая батарейка достаточно тяжелая и твердая для того, чтобы ее можно было метнуть или ударить противника по голове или ключице.

Складной стул. Складной стул используется для того, чтобы блокировать удар ножом, так же как и простой стул (*см. стул*), с одним важным отличием: когда вы блокируете выпад складным стулом, вы можете зажать руку противника, сложив стул.

Вилка. Столовая вилка достаточно прочная и острая, чтобы дать вам в бою небольшой перевес над противником.

Крышка от мусорного бака. Совершенно очевидно, что крышку от мусорного бака можно использовать как щит, а также можно взять за край и метать ее наподобие фрисби или бить ею по коленям преследователя. (*Рис. 27.*)

Бензин. Допустим, вас заперли в заброшенном гараже, где вам повезло обнаружить пару литров бензина в старой канистре. Представьте ужас вашего похитителя, когда вы обольете его топливом и спокойно уйдете. Можно поспорить, что он не посмеет выстрелить!

Стекло. Например, оконное. Осколок разбитого стекла имеет самые острые края, какие только известны науке. Разбейте оконное стекло, стеклянную дверь или стеклянный стол и выберите добрый острый «клинок». Не подбирайте слишком узкий. Лучше всего осколок трех дюймов шириной, заостренный к концу. Оберните «рукоятку» вашего ножа куском ткани, типа наволочки или майки. Нанесите удар снизу вверх в челюсть. (*Рис. 28.*)

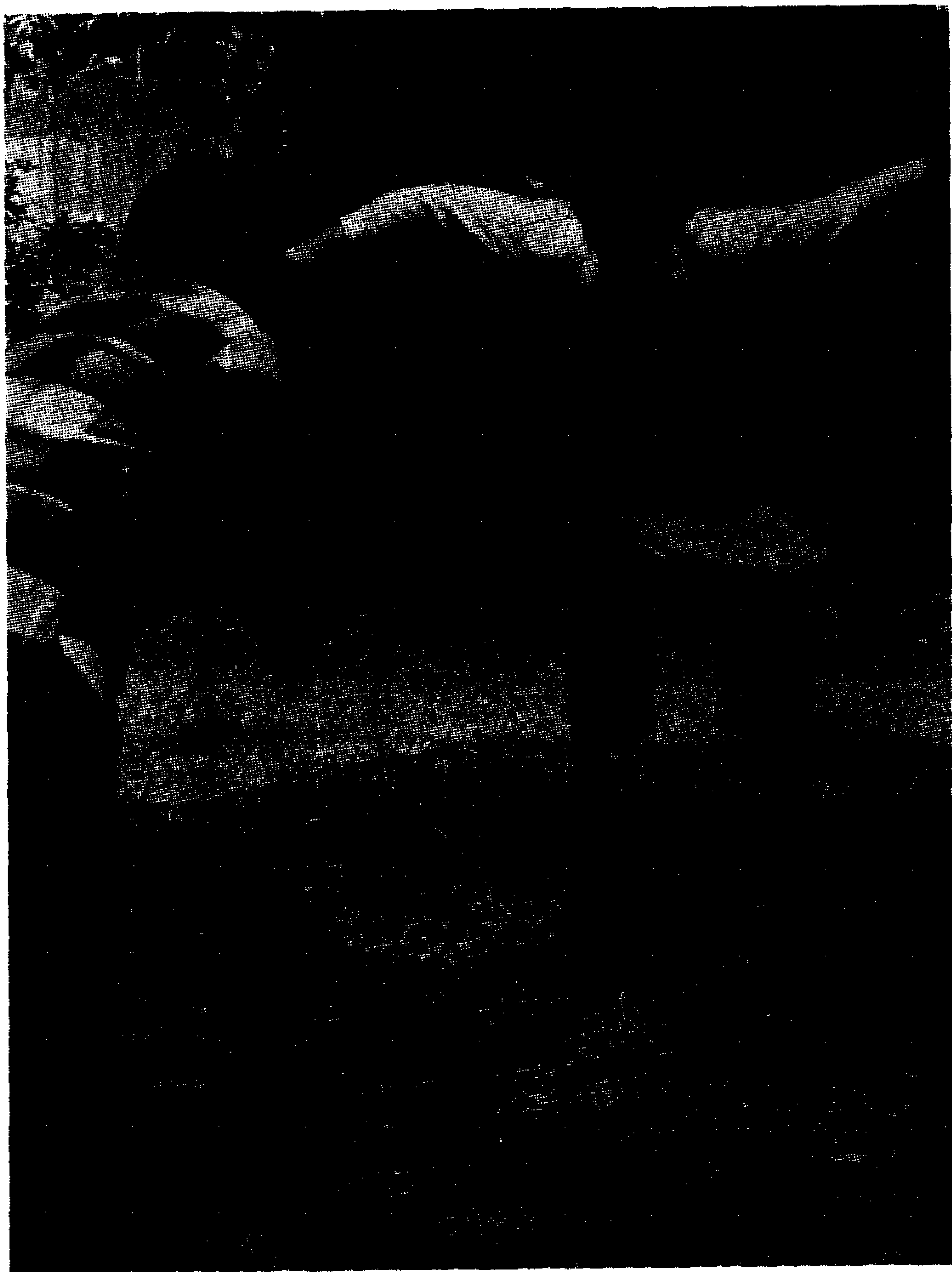


Рис. 27.

Крышка от мусорного бака — это фрисби для уличной драки. Цельтесь противнику по голеням.



Рис. 28.

Кусок разбитого окна, зеркала или рамки, осколок стакана — это самое острое из возможных колюще-режущих орудий. Оберните «рукоятку» куском ткани, чтобы не порезать руку.

Перчатки. Перчатку можно наполнить камнями, мелочью, песком, ружейной дробью или любой другой подобной субстанцией и использовать как самодельную дубинку. В перчатках удобно держать горячую посуду, горящие палки, оголенные провода и битое стекло. Если вы бьете кулаком по зубам, перчатки предохраняют вашу кожу от повреждений.

Клюшка для гольфа. Это самая настоящая дубинка, подходящая для того, чтобы колотить кого-нибудь по голове. Это также прекрасная *трость* (см. выше): ее можно перевернуть и использовать рукоятку как хлыст или цеп.

Гитара. Кто сказал вам, что гитара не ударный инструмент!?

Гитарная струна. Большинство гитарных струн делают с маленькой металлической бусинкой, прикрепленной к концу. Отсоедините струну, проденьте свободный конец в бусинку и получите самую простую и крепкую удавку. Привяжите свободный конец к какому-нибудь предмету, чтобы использовать его как рукоятку,— например, к ручке или столовому ножу.

Щетка для волос. Жесткой щетиной можно очень больно хлестнуть по лицу и глазам. Ребром щетки можно наносить удары по шее или виску противника. Концом ручки удобно молотить по черепу, ключицам и ребрам. Если кто-то настойчиво вам докучает, объясните ему новое значение понятия «вычесать» (чеши отсюда).

Лак для волос. Женщина может носить с собой в сумочке маленький герметичный баллончик с лаком для волос, не возбуждая подозрений, не так ли? Некоторые сорта лака для волос при попадании в глаза и рот так же эффективны, как слезоточивый газ. (См. *дезодорант.*)

Молоток. Эффективность молотка как короткой боевой дубины (палицы) очевидна каждому. Для большего психологического эффекта держите его гвоздодером вперед. В этом случае вы сможете нанести не только мощный удар, но и порезать противника.

Каска (шлем). Держите ее обеими руками как щит или же за края и бейте кромкой козырька.

Топорик. Маленький топорик можно использовать и как топор, и как дубину. Будьте всегда готовы «зарыть топор войны в землю»... а именно топорище. (*Рис. 29.*)

Шляпная булавка. Главное защитное оружие маленьких старушек всего мира. Шляпная булавка имеет ограниченное применение для защиты, потому что, скорее всего, погнется после первого же удара. Но ее можно отлично использовать для удара по глазам, барабанным перепонкам или для тычка под подбородок в основание языка. Существует также легендарная техника убийства, когда шляпная булавка втыкается в мозг через мозговой ствол. Ходят слухи, что обнаружить следы такого убийства практически невозможно, но этот прием едва ли применим в рукопашном бою.

Шлем. Имеется в виду мотоциклетный. Размахивайте им, ухватившись за ремешок.

Шланг. Садовым шлангом вы можете временно ослепить противника, если направите струю воды ему в лицо. Затем схватите шланг примерно в двух футах от конца и тресните преступника по голове наконечником. Кроме того, резиновый шланг двух футов длиной можно использовать как дубинку или цеп. Удары причинят противнику мучительную боль, не ломая при этом кости.

Покрышка (автомобильная). На вас напали, пока вы меняли спущенное колесо? Бывает. Используйте покрышку как щит или ударьте нападающих ее краями. Вы можете также просунуть пальцы внутрь покрышки и изо всех сил ударить плоской стороной по голове или лицу противника. А начать стоит с того, чтобы комком грязи с покрышки попасть преступнику в глаза.

Пестик для колки льда. Еще один вариант оружия, которое можно найти на большинстве кухонь и во многих мастерских. Можно ткнуть в глаз или горло, а можно ударить толстым концом. Удар в грудь вряд ли поможет остановить противника. Еще одно воистину дьявольское применение — в качестве «открывающего гамбита» пригвоздите руку противника к столу.



Рис. 29.
Топор — это инструмент, боевой потенциал которого не вызывает сомнений.

Утюг. Раскаленный электроутюг особенно успешно можно использовать в качестве щита, потому что преступнику не удастся отобрать его у вас. Используйте его кончик для нанесения ударов в голову или крутите им в воздухе, ухватившись за шнур, для нанесения максимального урона.

Домкрат. Еще одно удобное оружие для использования на темной и пустынной дороге во время смены колеса.

Керосиновая лампа. Разбейте ламповое стекло и можете резать им, как и битой бутылкой. Отлейте керосин в чашку и плесните им в лицо нападающего. Подставка лампы прочная, тяжелая, ее удобно держать. Используйте ее как дубинку. Наконец, вы можете разбить лампу об стену или пол.

Ключи. Связку ключей можно уронить для отвлечения внимания, бросить в лицо нападающему или использовать как самодельный кастет. Чтобы это сделать, возьмите кольцо в ладонь, чтобы ключи торчали между пальцами. Бейте в места нервных окончаний на лице и шее (смотри **«Черная Медицина»**, **часть 1,** где описывается множество этих мишеней.)

Цепочка для ключей. Имеется в виду цепочка с катушкой, прикрепленная к ремню и с другой стороны к кольцу для ключей. Совершенно законное устройство, которое может иметь человек во все времена. Отцепите цепочку от ремня и размахивайте ею с ключами на конце как кистенем («утренняя звезда»).

Кухонный нож. Поразительно, сколько безоружных американцев погибают без сопротивления, когда каждая кухня страны изобилует запасом смертельного оружия. Возьмите мясницкий или обвалочный нож из кухонного ящика, пока злоумышленник идет по коридору. Сожмите его в кулаке острием вниз, лезвием вперед. Спрячьте за спиной. Когда он подойдет достаточно близко, хватите его поперек горла до того, как он поймет, что произошло. Стремитесь перерезать сонную артерию и отрежете себе ломоть жизни. (*Рис. 30.*)

Вязальные спицы. Многие дамы повсюду носят с собой сумку с вязанием. Что может быть более естественным, чем положить в сумку пару особенно больших, острых спиц? Если вы подвергнетесь нападению, возьмите по спице в каждую руку и вонзайте их в лицо, руки или тело. Если спицы достаточно толстые, вы также можете хлестать ими наотмашь по лицу и рукам.

Лампа. Типичная электрическая лампа с абажуром, которая есть в большинстве домов. Оторвите абажур и встретьте незваного гостя голой лампой накаливания, держа ее как штык. Сделайте выпад горячей, яркой лампочкой ему в лицо. Если лампочка лопнет, еще лучше. Тогда вы сможете ткнуть в него оголенными электродами! Только не отходите слишком далеко от розетки.

Нож для резки бумаги. Допустим, вы пришли домой рано и обнаружили свою жену в объятиях чужого мужчины. Этот предмет поможет вам вскрыть эту «непрочитанную книгу».

Электрическая лампочка. Сначала посмотрите на *лампу* над вами. Лампочка, зажатая в руке, не выглядит слишком угрожающе, пока вы ей кого-нибудь не ударите. Возьмите лампочку за основание и разбейте ее об лицо противника. Она разобьется, и осколки нанесут множество порезов на лице.

Разводной ключ. Крестообразным вариантом ключа удобно бросаться, особенно в ноги нападающему, когда он за вами гонится.

Журнал. Скрутите его в тугой рулон, затем бейте как дубинкой и молотком концами рулона. Можно сильно шлепнуть им, но повреждение будет минимальным кроме случая, когда удар приходится по барабанным перепонкам (и мухам). Если журнал слишком мал, туго его скрутите и согните пополам. Он будет поразительно крепким на сгибе.

Спичечный коробок. В боевом руководстве Феэрбайрна «**Будь твердым!**» есть забавное утверждение, что можно убить солдата, нанеся ему тяжелый удар по бо-



Рис. 30.

Когда преступник проник в дом, кухонный нож, искусно спрятанный за спиной, может решить исход дела.

ковой стороне головы двухдюймовым спичечным коробком. Феэрбайрн говорит, что надо зажать спичечный коробок в кулаке и ударить им в висок противника, таким ударом легко убить, но повреждение наносит *кулак*, а не коробок. Этот пример точно иллюстрирует очень важную особенность самодельных орудий. Во многих случаях реальная функция «оружия» — убедить себя в том, что вы бьете противника не голой рукой. Если вы верите, что бьете каким-то предметом (не имеет значения, насколько он мал), то вас покидает страх повредить руку. В результате вы бьете намного сильней. Мастера карате месяцами тренируются, прежде чем научатся подавлять страх причинить себе вред, что позволяет им раскалывать доски, ломать камни, разбивать кирпичи и сокрушать черепа голыми руками. Это превосходство можно заставить работать на себя, держа в руке во время удара *любой* предмет. Даже спичечный коробок. Это реально поможет.

Зеркало. Большое зеркало — это исходный материал для стеклянного кинжала (см. *стекло*). Зеркальце с ручкой может стать хорошей дубинкой. Нанесите рубящий удар узким краем зеркальца как топориком по запястьям и лицу противника.

Жидкость для полоскания рта. Плесните или плюньте в глаза противника. Затем ударьте его бутылкой.

Газета. Лучше всего свернуть ее в тугой цилиндр. Скрученной газетой хорошо отбивать удары рукой и ножом, но реальная ее сила в ударах концами. Край туго свернутой газеты очень твердый и крепкий. Весьма сильное впечатление производит упругий удар, нанесенный в пах, солнечное сплетение, в горло или глаз. Для разнообразия можно хлопнуть по уху, чтобы лопнула барабанная перепонка.

Записная книжка. Голубая, в холстяной обложке с тремя переплетными кольцами, пользующаяся любовью у школьников и студентов. Если держать ее двумя руками, то можно использовать как щит против ударов кулаком, ножом и дубинкой. Также вы можете защитить-

ся, ударив корешком блокнота снизу вверх по щеке или носу противника. Держа ее в одной руке, можно размахнуться как топором и ударить по лицу, предплечью или по шее. Раскрытая записная книжка с разомкнутыми кольцами обложки образует внушительные когти, которые вонзаются в лицо противника.

Лук. При некоторых обстоятельствах жгучий лук может послужить сигналом к атаке против ваших похитителей или охраны. Сунув пригоршню рубленого лука в лицо, можно на время ослепить жертву и сбить ей дыхание. (По крайне мере, у вас будет достаточно времени, чтобы ослепить или задушить ее навсегда.)

Моющее средство для духовки. Особенно распылитель. Чрезвычайно едкое вещество. Не попадите на себя, пока распрыскиваете на окружающих.

Краска. Еще раз: лучше в баллончиках, но и в банке тоже подойдет. Краска обладает всеми преимуществами других распылителей, ослепляя противника, но она еще и *метит* его. Если вы опрокинете банку с оранжевой краской на голову похитителю и выбежите на улицу, то он вас, возможно, не станет преследовать. Очень трудно не привлечь внимание, когда ты, к примеру, ярко-зеленого цвета.

Пресс-папье. Почти любое пресс-папье достаточно маленькое, твердое и тяжелое, чтобы его можно было использовать как дубину. Вы можете размозжить им череп, нанеся прямой удар.

Нож для чистки овощей. Маленький, с коротким лезвием кухонный нож можно использовать только для порезов лица и рук или чтобы вонзать в горло. Лезвие недостаточно длинное и крепкое, чтобы им можно было проткнуть живот и грудную клетку.

Ручка. Если держать ее как нож, то можно ткнуть в глаза, горло и нервы под ухом (для подробного описания смотри **«Черная Медицина», часть 1**). Когда она зажата в кулаке, то ударом сверху вниз как ножом можно пробить черепную коробку. Для специалиста есть много вариантов воздействия на мускулы и сухожилия,

где ручку можно использовать как зонд для бурения. Для примера, можно ударить назад ручкой в паховый треугольник нападающего, если он обнял вас.

Перочинный ножик. Очень маленький карманный нож. Бесполезный как нож, но может послужить оружием, если обращаться с ним как ножом с ручкой (см. выше).

Карандаш. Как ручка (см. выше), но более острый для нанесения глубоких ран и более хрупкий (это значит, что нужно прилагать меньше силы). Карандашом хорошо выкалывать глаза, протыкать гортань (горло). Так же хорошо пробивать барабанную перепонку. Череп он пробить не сможет, в редких случаях можно пробить висок.

Ручка с фонариком (световое перо). Подходит для тех же ударов, что и ручка (см. ручка). У ручки с фонариком есть преимущество — она ослепляет лучом света. В темноте вы можете ослепить противника, направив луч света ему в глаза. Тогда он слишком поздно заметит ваш удар ногой.

Перец. Какой же скотиной должен быть похититель, чтобы не позволить вам поперчить еду? Невозмутимо попросите. «Передайте, пожалуйста, перец» и изобразите, что с перечницей что-то не так. Отвинтите крышку и бросьте содержимое ему в лицо. Опрокиньте стол ему на колени или хорошенько огрейте его перечницей.

Картинная рама. Обычная рама состоит из четырех прочных кусков дерева, соединенных вместе по углам. Снимите картину со стены и выбейте холст. Размахнувшись, ударьте углом картины по полу, и вы получите хорошую дубинку с заостренным концом.

Склянка с таблетками. Зажатая в кулаке банка сама по себе может быть оружием, или вы можете высыпать таблетки в кофе похитителю. Импровизируйте! Спустите часть таблеток аспирина в унитаз, а затем заявите, что проглотили их. Притворитесь сонным и все более теряющим координацию. Затем, когда похитители будут неистово пытаться оживить вас... нападите.

Подушка. В кино мы часто видим, как плохие ребята душат беспомощных пациентов в госпитале подушкой. Люди, которые это пробовали, скажут вам, что удушение подушкой — долгий и жуткий процесс, включающий легочные конвульсии, рвоту, и всегда возможно, что жертве повезет нанести удар и поменяться с вами местами. Мой совет вам — использовать подушку только как щит от ударов кулаком или ножом (см. *пальто*).

Ракетка для пинг-понга. Бейте краем лопасти или основанием рукоятки. Не хлопайте самой ракеткой, это не сработает.

Труба (водопроводная). 18-дюймовая свинцовая труба представляет собой смертоносную дубинку. Замахнуться быстро не получится, но повреждения она наносит ужасные.

Трубка (курительная). Держите ее как пистолет и бейте в глаза мундштуком, или зажмите мундштук в кулаке и бейте котлом трубки. Не упустите возможность бросить угли или пепел в глаза противнику в начале схватки.

Пистолет. Вот совет насчет того, чтобы отнять пистолет у противника,— не делайте этого. Это имеет смысл, только если вы твердо знаете, что делаете, и если ваш противник — полный идиот, иначе подобное действие — это самоубийство. Правда, если и так не похоже, что вам удастся выжить в этой схватке, что вам терять? Итак, предположим, что вы каким-либо образом ввязались в рукопашный бой и у вас в руке пистолет. Если он заряжен, то пристрелите кого-нибудь. Понять, что пистолет заряжен, можно, взглянув на барабан... не в дуло. Если пистолет автоматический, то передерните затвор и посмотрите внутрь. Или просто направьте на плохого парня и нажмите на курок. Если он заряжен, то выстрелит. Если нет, то есть три варианта действий. Держите его как положено и ткните в солнечное сплетение, горло или глаза дулом. Если это револьвер, то возьмите его за дуло и с размаху ударьте противника по

голове. Автоматический пистолет надо взять за рукоять и бить ее тыльной стороной. (*Рис. 31.*)

Вилы. Человек с вилами в руках выглядит устрашающе. Только помните, что рукоятка вил — более функциональное оружие, чем зубья.

Грампластинка. Можно метнуть как фрисби, можно разломать, если вам нужно что-то острое и колющее.

Тарелка. Керамической или тяжелой пластиковой тарелкой можно наносить ужасные рубящие удары, если бить краем. Помните об этом, когда похитители принесут вам обед.

Карманный ножик. Эффективность карманного складного ножа в основном зависит от его размера. Маленький ножик (2 дюйма лезвие) *может* быть использован для режущих ударов, но лучше задействовать корпус как ручку (см. выше) для ударов по черепу, ключице и ребрам. Большой ножик с блокирующимся лезвием длиной 4 или 5 дюймов можно использовать для поединка на ножах, если вы к этому склонны.

Кочерга. Если в доме есть камин, то, возможно, есть и железная кочерга. Большинство из них длиной примерно в фут с половиной, с железным наконечником и загнутым крюком. Вы можете размахивать кочергой как дубиной или (что очевидно) можете пошуровать ею. Самая жестокая атака — это воткнуть кочергу в пах противника, затем повернуть крюк вверх и выдернуть.

Бильярдный шар. Шары бильярдные можно использовать как бейсбольные (см. выше) — для метания, но тот факт, что они часто встречаются дюжинами или более того, делает возможным скорострельное метание. Цельтесь в лицо и пах.

Бильярдный кий. Кий из твердой древесины может быть прекрасной пикой. Держите его тяжелым концом перед собой так, чтобы можно было этим концом бить по сторонам или прямо в корпус. Восточные виды палочного боя хорошо описаны, и вам стоит их изучить, если вы проводите много времени в подозрительных бильярдных.

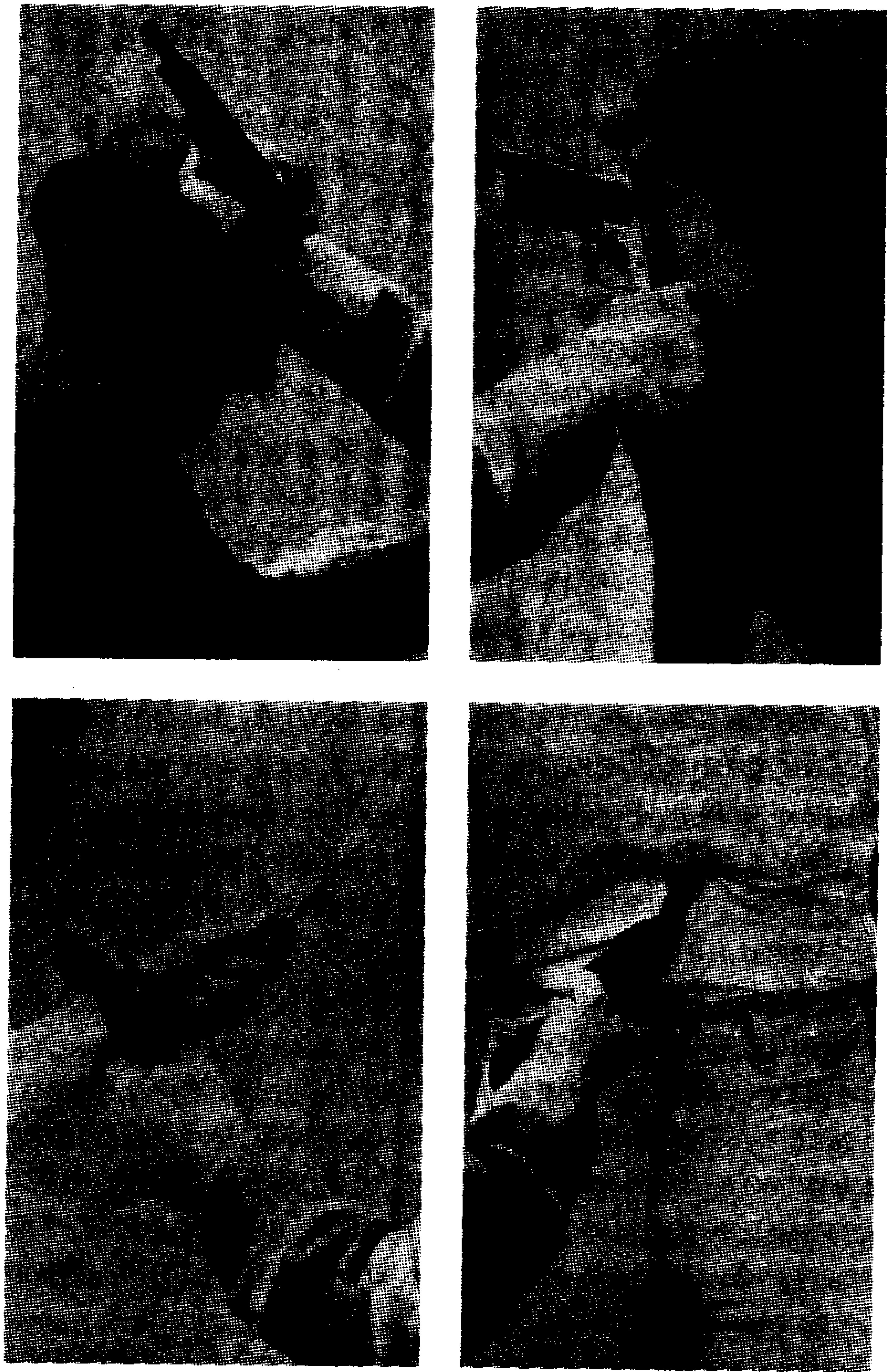


Рис. 31.

Если ваш пистолет не заряжен, не задумываясь используйте его в качестве дубинки. Удар в висок будет особенно смертоносным (вверху слева). Если ударить пистолетным прицелом, сила удара увеличится (вверху справа). Изогнутая форма револьвера поможет захватить руку противника, а рукоятка известна как отличное ударное орудие (внизу слева). Эффективным ходом будет двинуть стволом противнику в солнечное сплетение (внизу справа).

Стиральный порошок. Порошковое моющее средство даже лучше, чем перец. Бросьте горсть в лицо злоумышленника, когда вас в следующий раз попытаются ограбить в прачечной самообслуживания.

Сумка (кошелек). Даже если вы не имеете привычки носить с собой сумки, то есть шанс, что она найдется у соседа, когда начнутся неприятности. Используйте ее как щит (см. *записную книжку* и *пальто*) или поищите внутри *расческу*, *карманный нож*, *ручку*.

Грабли. Чем легче, тем лучше. Используйте грабли как *метлу* для выпадов и ударов по лицу противника, в горло и предплечья. Зубья грабель могут причинить боль, если ударить по лицу противника, или можно зачерпнуть ими и бросить в глаза смесь грязи и листьев. Еще раз: помните, что держать грабли надо рукояткой к врагу. Рукоятка в качестве оружия лучше, чем зубцы.

Напильник. Некоторое время я страстно увлекался метанием ножа, во время которого обнаружил, что напильник из инструментального ящика представляет прекрасный метательный клин. Метните его острием вперед. Напильник, брошенный с расстояния от шести до десяти футов, воткнется в деревянную доску на дюйм. Цельтесь в лицо противника.

Бритвенное лезвие. Бритвенное лезвие может перерезать сухожилия на запястье, пролить внушительное количество крови или даже перерезать сонную артерию и яремную вену. Оберните куском бумаги бритву в том месте, где будете ее держать, чтобы не повредить пальцы во время боя.

Винтовка. Винтовка или ружье являются смертельным оружием и без патронов. Как и с *пистолетом*, первое, что надо сделать,— это заставить противника поверить, что оружие заряжено. Если не удалось, орудуйте дулом как копьем. Прорывайтесь, нанося сокрушительные удары прикладом. Не забывайте, что середину винтовки тоже можно использовать для ударов в челюсть или в лицо.

Камни. Древнейшее орудие человечества. Можно метать или бить как *бейсбольным мячом*, *пресс-папье* и *бильярдными шарами*. У камней есть преимущество — их можно найти практически везде и зачастую вкупе с полезной *грязью*. Используйте их вместе для отвлечения внимания и атаки.

Скалка. Символ деспотичной жены. Использование скалки в качестве импровизированного оружия имеет одно замечательное преимущество. Мы представляем себе расхожую картинку — жена бьет мужа скалкой по голове — так часто, что, когда вы возьмете скалку, ваш противник приготовится отразить эту стереотипную атаку. Вот и отлично. Поднимите скалку высоко в воздух, так, будто собираетесь ударить его по голове. И пока он будет глазеть на скалку, ударьте его ногой в пах. Даже если он успеет поставить блок, ему надо будет посмотреть вниз — *тут-то вы и треснете его скалкой!*

Коврик. Коврик можно использовать как *пальто* или *банное полотенце*. Можно еще попробовать выполнить старый трюк с выдергиванием коврика из-под ног плохого парня. Это требует времени, но может получиться.

Соль. Вызывает не такое сильное раздражение, как *перец*, но можно использовать примерно так же. Есть и другая возможность — засыпать соль в сахарницу охраны. Будьте готовы отодвинуться, когда один из них поперхнется своим кофе.

Безопасная бритва. Подойдет старомодный вариант с плоской стальной верхушкой. Зажмите бритву в кулаке (крестообразно) так, чтобы ручка оказалась между средним и безымянным пальцами, а верхняя часть закрывала костяшки. Используйте как кастет. Можно еще взять ее так, чтобы верхняя часть высовывалась из нижней части кулака — для молотообразных ударов.

Блюдце. Маленькая *тарелка*. Чтобы нанести рубящий удар, надо взять блюдце за край так, чтобы оно лежало на ладони, и бить острым краем. Положите блюдце на ладонь, придерживая большим пальцем с одной стороны, а остальными — с другой. А затем сильным ударом расшибите противнику нос.

Пила. Подойдет любой вид пилы. Бейте зубцами по лицу противника, шее и особенно рукам.

Ножницы. Лучше всего ими колоть. Возьмите ножницы в руку, сжав так, чтобы концы не расходились, и бейте острым лезвием. Можно взять ножницы так, будто вы собираетесь что-то резать, раскрыть их дюйма на два и попробовать ткнуть в глаза.

Отвертка. Оружие, которое можно найти почти в любой кухне и мастерской. Держите обычным образом и бейте режущим краем или основанием рукоятки. Возьмите отвертку наоборот и можете орудовать рукояткой как дубинкой.

Секс. Симуляция сексуального влечения к насильнику может стать мощным оружием для молодой женщины. Я помню одну находчивую дамочку, которая с энтузиазмом «отдалась», и когда насильник забылся от страсти, она неожиданно оттянула его мошонку вниз к коленям, а затем отпустила, как будто стреляла из рогатки. Место происшествия она покинула абсолютно невредимой.

Дерьмо. Есть старая история про восточного воина, который наложил в штаны, позволил дерьму сползти по ноге вниз, а затем, размахнувшись ногой, бросил его в лицо врага для отвлечения внимания. Просто помните о том, что если в месте, где вас держат, нет грязи, чтобы кинуть в лицо похитителя, то вы сами можете произвести немного!

Ботинки. Ботинки усилят и сделают более эффективным любой удар ногой. Их также можно бросить, использовать как дубинки или молотки. Ботинки на высоких каблуках особенно хороши — для молотоподобных ударов. Если вы оторвете каблук у ботинка, то получите удобную тигриную лапу, усыпанную короткими, острыми гвоздями.

Шнурки. Используйте их, чтобы связать пленнику большие пальцы за спиной. Если шнурки достаточно прочные, вы можете скрутить из них шнур или удавку.

Лопата. В отличие от метлы и грабель у лопаты есть крепкий режущий край, который можно использовать

в бою. Лезвием лопаты можно наносить колющие удары, рубить боковыми краями или бить плоской частью. Конечно, естественно бросить лопатой грязь в лицо противника. Для быстрых и неожиданных атак всегда используйте рукоятку, а не лезвие. Парень, который заставляет вас копать самому себе могилу, будет настороженно относиться к лезвию лопаты, но расслабится немного, когда вы не будете его направлять на него. В этот момент вы бьете его рукояткой в живот. (*Рис. 32.*)

Серебряные доллары. Настоящие серебряные доллары представляют собой тяжелые металлические кругляшки. Если их *с силой* бросить противнику в лицо, есть реальная возможность причинить ему вред. Некоторые люди носят серебро в кожаном мешочке на шнурке, который крепится к ремню. Если этот кошелечек взять за шнурок и хорошенько размахнуться, получится замечательная дубинка. У этого оружия есть огромное преимущество. Правительство вряд ли сможет запретить носить при себе деньги, даже если они будут спрятаны.

Лыжные палки. Из лыжных палок получаются отличные рапиры, короткие копья и шесты, наподобие бамбуковых. Если вы снимете насадку с лыжной палки, то сможете наносить глубокие колотые раны, а так как лыжные палки легкие, ими можно хлестать. Переверните палку так, чтобы бить рукояткой наотмашь сверху вниз или по сторонам. (См. *трость.*)

Лыжный воск. Используйте так же, как *кусок мыла*, чтобы сделать импровизированную дубинку.

Лыжи. Вы зря думаете, что боец, на котором лыжи, обязательно проиграет в схватке. Длина лыж дает прекрасный размах и глубину проникновения, если использовать их в прямых и задних ударах. Кончиком лыжи вы можете ударить противника в пах или живот, причем он может находиться хоть в семи футах от вас. А уж эффект, который оказывает удар по голени острым внешним концом лыжи, буквально «сногсшибательный». Если же у вас будет время снять лыжи, вы сможете использовать одну из них как рапиру для выпадов и уколов.



Рис. 32.

«Что ты сказал, незнакомец?» Хотя на этой фотографии показано, как резать лопатой, гораздо логичнее использовать ее как дубинку. Пока ваш противник следит за лезвием, вы можете ударить его по голове рукоятью!

Носки. Можно использовать как удавку, если они достаточно длинные. А еще лучше, если у вас под рукой окажется кусок мыла. (См. *кусок мыла.*)

Ложка. Используйте, чтобы тыкать черенком в глаза и нервные центры противника.

Посох. Когда идут в поход в горы, часто берут с собой посох, длинную, около одного дюйма в диаметре, палку или жердь, чтобы опираться на нее или бить змей. Еще она подходит для того, чтобы бить двуногих змей. В руках искусного бойца посох позволит победить полдюжины противников. Неудивительно, что китайские монахи в древности таскали их с собой повсюду.

Лестница. Если вас поведут по лестнице вверх, как бы случайно оступитесь, будто падаете на поднимающихся сзади вас. Обопритесь на руки и сильно ударьте назад ногами в пах или колени конвойного. Свалите его с ног так, чтобы он скатился с лестницы, и прыгните на него пятками вперед. Если вас ведут *вниз* по лестнице, неожиданно присядьте, и резко схватив охранника за ноги, дерните так, чтобы он не устоял. Затем поднимите его за пятки достаточно высоко, чтобы убедиться, что он получит несколько ударов о ступеньки головой, пока будет катиться вниз.

Табуретка. Маленькая табуретка используется как щит (см. *стул*) или как дубинка. Также можно швырнуть табуретку по полу в ноги противнику.

Бассейн. Подставьте подножку охраннику и скиньте его в бассейн. Если он попробует выстрелить из пистолета с барабаном, полным воды, то сильно об этом пожалеет.

Столовый нож. Если только это не мясной столовый нож с зубчиками, то резать им или вонзать его не имеет большого смысла. Лучше всего нападать, используя ручку ножа для нанесения ударов по макушке и ключице.

Телефон. Если есть возможность, то позовите на помощь. Если ваши похитители заставляют вас вести переговоры о выкупе по телефону, используйте телефонную трубку как дубину и размозжите голову одно-

му из них. Можете еще кинуть телефон в противника или схватить телефон за шнур и вращать его вокруг себя, опутывая шнуром противника.

Теннисная ракетка. Наносите рубящие удары краями ракетки или вдавите рукоятку ракетки в живот или горло противника.

Туалетный ершик. Этот безобидный предмет можно найти в большинстве туалетов, обычно он находится в ведерке, рядом с унитазом. Как обычно, ручкой мы наносим молотоподобный удар, а щетка будет очень эффективна, если ткнуть ею в глаза. Для двойного эффекта, непременно вымажьте ершик. (см. *дерьмо*).

Туалетная бумага. Я бы очень хотел сказать вам, что если ударить кого-нибудь по голове рулоном туалетной бумаги, то вы сможете его убить, но, к сожалению, скорее всего, из этого ничего не выйдет. Рулон картона в центре, однако, имеет некую ценность. Освободите его от бумаги и сверните в тугой, твердый цилиндр. Примените его как ручку для ударов по лицу и макушке. Есть еще атака «плевательным комком» — это когда вы смачиваете кусок туалетной бумаги в отбеливателе и затем кидаете его в глаза противника.

Зубная щетка. Что может быть более естественным, чем попросить разрешения почистить зубы? Никаких неприятностей в этом не видно. Когда конвой не будет смотреть, проведите щетиной по куску мыла. Затем большим пальцем проведите по щетке перед лицом конвойного, разбрызгивая капельки мыльного раствора ему в глаза. Когда он схватится руками за лицо, вгоните до конца щетку ему в нос (или в ухо).

Зонтик. Лучше всего подходит зонтик с тяжелой деревянной ручкой и стальным наконечником. Закрытый зонтик используется как *трость* для нанесения режущих и колющих ран в горло, солнечное сплетение и лицо. Если его открыть, то требуется незначительное усилие для того, чтобы, вращая зонтик, повредить глаза противника острыми концами спиц.

Моча. Многие куски легкой материи (такие как майки) совершенно бесполезны как оружие, пока они сухие, но становятся опасными цепами, если их намочить. Используйте естественный источник и за работу!

Стирающееся белье. Истекающее горячей, мыльной водой. Бросьте его в лицо конвойного, затем сматывайтесь, ударив его ногой в деликатное место.

Часы. Многие люди говорят, что браслет часов, надетый на кулак, сделает удар более сильным. Мой опыт подсказывает, что это работает, только если часы с кожаным ремешком. Иначе это изувечит вашу руку.

Занавески на карнизе. Прекрасная утяжеленная дубина, которую не заметят при обыске. Отцепите ее от стены, оторвите полотно занавески и используйте для того, чтобы колоть или наносить широкие сокрушительные удары по голове и телу.

Гаечный ключ. Самое эффективное оружие из небольших самодельных дубинок. Тем не менее будьте осторожны. Стальной гаечный ключ такой тяжелый и узкий, что можно разбить голову вдребезги, хотя вы хотели только коснуться ее.

Йо-йо. Скромное йо-йо — довольно оригинальное ручное оружие, что-то среднее между бола и бумерангом. Вы можете бросать его, крутить или использовать шнур, чтобы натянуть поперек дороги или как удавку.

Часть III.

ПОДЛЫЕ УДАРЫ

ВСТУПЛЕНИЕ

Две первые книги этой серии, **«Темное искусство смерти»** и **«Подручное оружие»,** должны были дать исчерпывающую информацию об уязвимых точках человеческого тела, естественных телесных орудиях и тех общедоступных предметах, которые в экстренном случае можно использовать как самодельное оружие.

Восторг, с которым приняли эти книги в сообществе бойцов, стал для меня источником великой радости и гордости, но читатели жаловались, что в предыдущих работах не обсуждалась наболевшая тема — *как* использовать эти орудия на уязвимых местах тела противника. На этот вопрос ответит данная книга (и следующая тоже).

В изучении боевых искусств я в основном концентрировался на карате, но тип борьбы, который обычно называют *приемами по самозащите*, также вызывал у меня живейший интерес. Приемы по самозащите — это довольно грубый способ ведения боя, едва ли это вообще искусство. Этот способ ведения боя является довольно

посредственным по отношению к изощренным системам ведения ближнего боя. Впрочем, у него есть одно важное преимущество, которым точно не могут похвастаться другие техники. Методы самообороны можно освоить за минуты, и если новичок отнесется к изучению серьезно и имеет хотя бы средней крепости тело, то он сможет с помощью этих приемов достичь поразительных результатов.

Для сопоставления: начинающему каратисту в течение первого урока показывают, как наносить удар рукой, но потребуются годы тренировок, пока он научится наносить молниеносный, сокрушающий удар, который насквозь пробивает доспехи самурая. Многие мастера карате изучали это искусство тридцать лет или дольше, перед тем как удовлетвориться своим исполнением этого удара.

Вот разница между карате и приемами самозащиты. Человек, который хорошо изучил карате, может бороться с толпой обучающихся самозащите и победит их всех. Человек, хорошо владеющий приемами самозащиты, выстоит в схватке с толпой необученных бойцов. Абсолютно беспомощный человек, который прошел десяти- или даже двухчасовой курс по самообороне, будет драться наравне с большинством возможных противников. Человек, который десять лет изучал контактное карате, победит практически кого угодно. Но десять часов карате не принесут вообще никакой пользы.

И вот еще одна важная особенность: вам не удастся овладеть карате по книжке. Изучение карате включает в себя серьезную физическую, психическую и эмоциональную подготовку, некоторые аспекты которой просто невозможно выразить в письменном виде. Взять хотя бы тот факт, что секрет поразительной скорости, которым обладают знатоки традиционного карате, кроется в изучении дзен-буддизма, смысл которого могут понять посвященные ученики, но который нельзя выразить словами. Как бы там ни было, вопрос, можно ли выучить приемы самозащиты по книге, остается открытым. Конечно, большинство считает, что это возможно, исходя из огромного количества руководств по самозащите, которые можно найти в книжных магазинах. К сожалению, большинство из них написаны хорошими бойцами, но очень неважными писателями. Авторы — люди крепкого телосложения, забывшие, насколько малы скорость, сила и ловкость среднего человека. Некоторые из этих книг созданы людьми, которых можно охарактеризовать как буйнопомешанные. Такие люди скорее убьют, чем поранят, скорее причинят боль, чем [illegible]. [illegible] человека за то, что он попытался дать тебе в нос, как советует [illegible], [illegible].

[illegible] я крайне осторожно [illegible] самозащиты, и не хочу [illegible] но [illegible]. Я попытался [illegible] разбить все возможные техники ведения боя на группы по видам атаки, но при этом начинал рассказ о каждой группе с основного защитного приема. Идея в том, что человек, изучающий технику самообороны по этой книге, может развлекаться, упражняясь в разного рода встречных ударах, но при этом практически бессознательно повторяя снова и снова те основные движения, которые в нужный момент и спасут ему жизнь.

Например, изучая возможные приемы против атаки с ножом, ученик будет с энтузиазмом пробовать разные обезоруживающие приемы, каждый из которых будет начинаться с защитного шага в сторону от «пути следования» ножа. В этой ситуации важно просто уйти с дороги, это скорее спасет жизнь ученика, чем любой хитрый обезоруживающий трюк. Этот шаг в сторону — неотъемлемая часть любого приема, именно благодаря ему я могу быть уверен, что даже те ученики, которые не смогут овладеть ни одним приемом, все равно бессознательно повторят то единственное движение, которое сможет им помочь.

В книге **«Подлые удары»** упор сделан на использование естественного оружия тела, «сделанное» оружие упоминается крайне редко. Это неслучайно. Самооборона с помощью ножей, палок, дубинок и огнестрельного оружия — это для продвинутых учеников. Конечно, это предрассудок, но я по опыту знаю, что человек, который уже научился драться голыми руками, легко научится и обращению с оружием. Обратное же неверно. Прекрасно владеющий оружием ученик не сможет выстоять в рукопашном бою. Поэтому я хочу, чтобы мои ученики сначала научились драться без оружия. В следующей книге из серии **«Черная медицина»** — **«Уравнители»** — будут подробно описываться техники ведения боя с использованием кухонного и охотничьего ножей, кинжала, штыка, явары, полицейской дубинки, бамбукового шеста, посоха, орудий из резины, пистолета, винтовки и ружья. Я надеюсь, что мои читатели вдоволь поэкспериментируют с разными техниками ведения боя и никогда не попадут в ситуацию, в которой они им реально пригодятся. Приемы самозащиты по природе своей грязны, жестоки, болезненны и опасны для жизни. А еще они очень, очень эффективны. Удачи.

Н. Маширо
Апрель 1981

КУЛАЧНЫЙ БОЙ

Кулачный бой — это самый распространенный вид нападения, который можно встретить, обычно такой атаки можно ожидать от неуравновешенных портовых грузчиков в баре или взбешенных водителей на улице. (У женщин свои проблемы, которые я рассмотрю позже.) При небольшом мужестве и хладнокровии изучающий приемы самозащиты сможет принять вызов такого человека, и вполне вероятно, что он победит.

Это не означает, что вы будете побеждать каждый раз, как это бывает в кино с кунг-фу. На мой взгляд, люди изучающие приемы самозащиты с вероятностью 50 % могут нанести нападающему болезненный, неожиданный удар, когда он замахивается на них кулаком. В остальных 50 % случаев из вас сделают отбивную. Тем не менее для большинства людей, изучающих приемы самозащиты, соотношение 50 на 50 — это шанс на выживание, даже если победа окажется не на их стороне. Для другого соотношения им придется заняться карате .

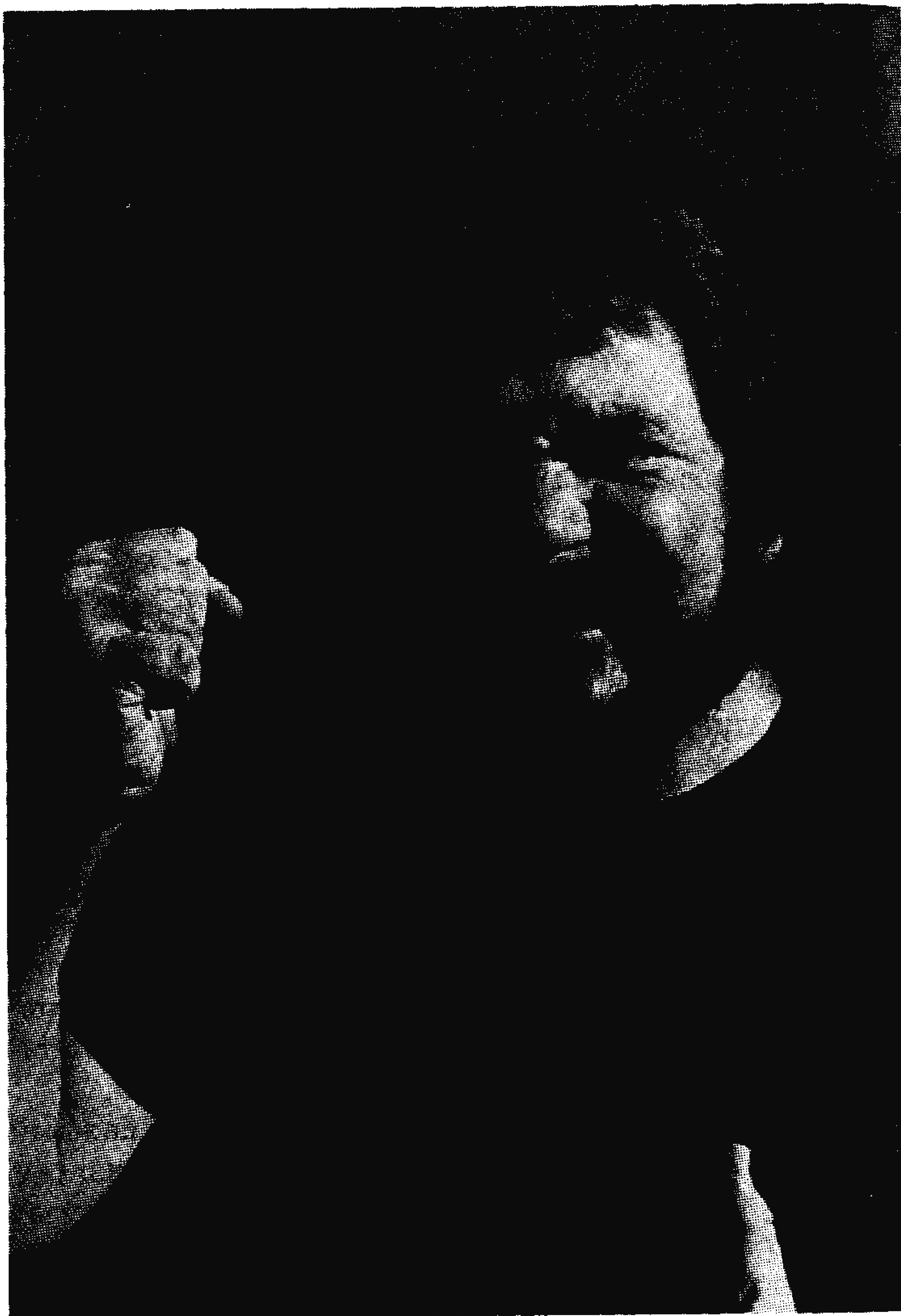


Рис. 1.

Повсюду вы видите уродливое лицо насилия. Следите, когда нападающий занесет правую руку, готовясь к удару. Он занес руку — вот сигнал для вас, что пора начинать драку.

Ключ к успеху заключается в том, что все эти любители подраться и поживиться за чужой счет обладают одним общим свойством — они кретины. Есть много разных занимательных способов начать бой, но эти идиоты всегда провоцируют драку с помощью старого киношного удара наотмашь. Эта атака настолько неоригинальна, что вы можете предупредить и отразить ее без особого труда, а если понадобится, использовать ее как приглашение к жестокому бою. Вот что может привести вас к победе. Если же противник начнет бой более изощренным способом, результат его будет зависеть от ваших удачливости, выносливости, скорости и здравого смысла. Но скорее всего вы проиграете.

Итак, первым нападением, которое мы рассмотрим, будет обычный удар наотмашь правой рукой по лицу. Иногда это будет удар кулаком, иногда пощечина, важно одно — в ней всегда будет фатальное движение плечом, которое и принесет гибель вашему противнику.

НАПАДЕНИЕ # 1

Удар наотмашь правой рукой по лицу (или пощечина). Противник бросает сердитый взгляд, его лицо становится злобным, он рычит: «Сейчас я тебя проучу», нервно отводит правую руку назад, а затем выбрасывает ее, нанося сильный (и медленный) удар кулаком, как свайным молотом. (*Рис. 1.*)

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 1

Прежде всего, вы должны осознать, что на вас собираются напасть. *Следите за ударом правой руки!* Обдумайте ответное действие и будьте готовы. В момент, когда его правая рука начинает движение назад и локоть разгибается, вы должны начать действовать.

Сделайте шаг назад правой ногой. Теперь его кулак не заденет ваше лицо. Затем поставьте блок ребром левой ладони. Блок *ребром ладони* ставится, чтобы изменить направление удара, в данном случае вы отбиваете руку противника влево. Из этой основной

позиции вы можете произвести любую из множества контратак.

Нижеследующий перечень из восемнадцати контратак подразумевает, что вы находитесь в защитной позиции, которую мы только что рассмотрели. Попробуйте каждый из вариантов контратаки на практике, а потом начните серьезно отрабатывать один или два, чтобы взять их на вооружение. Не пытайтесь изучить их все. Если вы хорошо усвоите один прием и сможете использовать его в бою, другие вам не понадобятся.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 1

1-1. Вы только что завершили выполнение блока, и ваша левая рука соприкасается с рукой противника. Схватите его запястье левой рукой, слегка потяните на себя и, когда локоть разогнется, шлепните его под локоть своей правой ладонью (это сломает ему руку). Продемонстрируйте этот прием тому, кто считает, что самозащита требует применения силы! Этот удар должен быть выполнен быстро, чтобы предупредить неминуемую атаку слева.

1-2. Парируйте удар левой рукой, как сказано выше, затем резко выпрямите руку и ткните кончиками пальцев в глаза. Движение напоминает молниеносный бросок змеи. Если вам удастся достать до глаз, это может ослепить противника, так что используйте этот прием только в случае серьезной опасности. Если вы промахнулись и пальцы оказались близко к глазам, это все равно потрясет его и собьет с толку. А вам даст еще одну возможность. (*Рис. 2.*)

Как вариант, попробуйте ткнуть ему пальцами в глаза *без* выполнения блока! Большинство изучающих приемы самозащиты могут пропустить этот удар и закончить бой молниеносным ударом в глаза атакующего. Попробуйте и вы так! (Для тренировки попробуйте хлопнуть партнера по лбу — только не трогайте его глаза!)

1-3. Зажмите запястье противника левой рукой и дерните на себя, одновременно ткнув кончиками паль-



Рис. 2.

Удар наотмашь такой медленный, что вы запросто успеете ткнуть нападающего ногтями в глаз до того, как он закончит размах. Обычно это очень удивляет противника.

цев правой руки ему в глаза. Эта контратака подобна предыдущей с одним отличием — вы бьете по глазам правой рукой. Данный вариант потребует больше времени, но некоторые люди предпочитают бить правой рукой.

1-4. Схватите его за запястье и дерните руку на себя, нанеся правой удар в горло. Отметьте, что здесь есть динамическое движение. Вы дергаете его на себя так, что он напарывается головой на ваш встречный удар. Удар (возможно, смертельный) может быть нанесен кончиками пальцев в уязвимое место между ключицами или кулаком в адамово яблоко (тоже может оказаться смертельным). Большинство людей даже не думают об ударах в горло благодаря тому, что все время смотрят на телевизионных героев, которые постоянно бьют противников в челюсть. Горло — это открытое, мягкое, крайне уязвимое место, которое зачастую не защищено. Попробуйте провести несколько атак в горло и увидите, что из этого получится.

1-5. Схватите противника за запястье и дерните на себя, нанеся правой рукой рубящий удар по левой стороне его шеи. Я не сторонник этих каратистских рубящих ударов в приемах самозащиты, потому что довольно сложно выполнить их правильно, но шея сбоку настолько уязвима и хрупка, что даже совершенно нелепый удар в это место может вызвать значительные повреждения. Выпрямите руку, напрягите ее и произведите рубящий удар краем ладони со стороны мизинца по шее противника, примерно на три дюйма ниже уха. Если вы все сделаете правильно, то противник, по меньшей мере, испытает сильное головокружение. Он может потерять сознание, а может быть, даже умрет, хотя это маловероятно. Есть возможность того, что когда противник заметит рассекающий воздух каратистский удар, это уже на него подействует... но вы все-таки ударьте!

1-6. Если вы не очень хотите использовать каратистские рубящие удары, не волнуйтесь. Вы можете использовать удар донышком кулака (так стучат кулаком по столу) — иногда это даже лучше . Ударьте по шее сбоку донышком правого кулака. Противник завертится волчком на собственных пятках.

1-7. Схватите противника за запястье, потяните на себя, как и в предыдущих случаях, и ударьте ребром ладони или донышком кулака в левый висок противника, примерно в дюйме от глаза. Вы точно обеспечите ему головную боль, может быть он даже потеряет сознание, а если вы человек очень сильный, то это может его и убить. Будьте готовы к тому, что противник упадет слева от вас, поскольку смешанное действие удара и рывка заставит его вращаться.

1-8. Схватите противника за запястье и дерните на себя, нанеся удар под нос или в подбородок основанием ладони. Я одобряю удар основанием ладони для изучающих приемы самозащиты, потому что с какой бы силой ни был произведен удар, их руки останутся целыми. В кино, конечно, легко ударить человека по челюсти, но я заметил, что нетренированные драчуны почти всегда растягивают связки пальцев или запястий, когда пытаются наносить сильные удары рукой. (Попробуйте сами на груше, и вы убедитесь в моей правоте.) Во время боя такое повреждение может обернуться катастрофой. Основание —мясистая часть ладони. Это место невосприимчиво к боли, и им можно наносить очень сильные удары по противнику, используя его как таран. Удар под подбородок особенно жесток и может привести к непредсказуемым последствиям от откушенного языка до сломанной шеи.

1-9. Выполните основной прием защиты, затем нанесите удар основанием ладони в солнечное сплетение — уязвимое место прямо под грудной костью. Внезапный удар моментально парализует диафрагму, и у противника перехватит дыхание. Есть также некоторая возможность нанести повреждения желудку, печени или селезенке. Очень сильный удар, нанесенный мускулистым искусным каратистом, может повредить даже

сердце. Удар основанием ладони по брюшной полости или ребрам тоже может оказаться эффективным, но солнечное сплетение более уязвимая точка, хотя до нее и сложнее добраться. Бейте в это место и знайте: даже если не попадете в солнечное сплетение и промахнетесь, какое-нибудь повреждение вы все же нанесете. Отметьте, что некоторые люди невосприимчивы к такому удару, поскольку имеют твердые мышцы брюшной полости, большие отложения жира, толстую одежду или высокий уровень алкоголя в крови.

1-10. Как вариант защиты используйте блок ребром левой ладони, чтобы отбить удар вверх, а не в сторону (верхний блок). Затем переместитесь вплотную к противнику, оттолкните его вытянутую руку вверх за его правое плечо. Это заставит ребра с правой стороны вытянуться и растянуться. Теперь ударьте основанием ладони по самым нижним ребрам с правой стороны живота. Вы легко их переломаете.

К сожалению, этот прием немного сложнее выполнить, чем другие, и он требует скорости и хорошей координации движений. (Ваш противник не будет стоять и ждать, пока вы займете нужную позицию.) Я его включил в перечень, чтобы показать возможное применение удара основанием ладони. Этот прием не менее полезен, чем удар кулаком.

1-11. Поставьте обычный блок, отбив входящий удар в сторону, а затем приблизьтесь к противнику и нанесите правым локтем восходящий удар под подбородок. Восходящий удар локтем имеет такое же воздействие, как и удар основанием ладони, потому что он очень мощный, легко может быть использован новичком и не грозит повреждением атакующему. Получив удар под подбородок локтем, можно подумать, что вас огрели дубинкой. Результатом такого удара может стать откушенный язык, сломанные зубы, сломанная или вывихнутая челюсть, потеря сознания или моментальная смерть из-за повреждения позвоночника. Неудобство состоит в том, что добиться этого можно, только попав точно в цель.

Многие люди оставляют удар локтем на тот случай, когда они в силу обстоятельств оказались слишком близко к противнику, чтобы использовать какой-нибудь другой прием. Не стоит тратить время и приближаться вплотную только для того, чтобы применить удар локтем. Но не стоит и упускать такую возможность, если расстояние позволяет.

1-12. Защищаетесь как обычно, затем быстро перемещаетесь к противнику и наносите удар в солнечное сплетение (лишая его возможности дышать и, может быть, убивая, если вы достаточно сильный человек). Удар локтем необязательно должен быть восходящим, чтобы дать результат. В данном случае удар приходится прямо под ребра (под реберную клетку), и локоть только слегка поднимается вверх при столкновении с целью. Если удар выполнен правильно, то кончик локтя глубоко войдет в грудную кость. Вашему врагу покажется, что ему в кишки вогнали черенок от метлы.

1-13. Отступите назад, поставьте блок, как и раньше, и нанесите правой ногой по яичкам «удар лопатой». «Удар лопатой» — самый простой по выполнению удар в карате. Заключается в том, что вы упираете мысок ноги в землю и бьете гладкой верхней стороной стопы по промежности врага. В зависимости от расстояния вы попадете по нему либо мыском ботинка, либо острой частью лодыжки, либо голенью. В любом случае противнику придется несладко.

1-14. Может так получиться, что, когда вы в начале защиты отступите, длина вашего шага назад даже примерно не сравнится с длиной его шага вперед. В таком случае после того, как вы поставите блок, вы должны рвануться вперед, встать нос к носу с противником. Чтобы получить контроль над ситуацией, ударьте коленом точно в пах противнику.

Однако я должен заметить, что старый приемчик «колено в пах», которому бесчисленные отцы обучают своих дочерей, не всегда срабатывает. Просто потому, что другие отцы точно так же обучают своих сыновей,

как от такого удара уберечься! Этот удар должен быть нанесен очень быстро и быть неожиданным, иначе он не сработает. Забавный вариант этого приема, который вам следует выучить, выглядит так. Предположим, что вы пытаетесь ударить его правым коленом, но противник делает естественное движение и поднимает бедро, прикрывая паховую область. Это сведет ваш удар на нет, если только вы не мастер карате и не сможете ударить так, чтобы сломать ему бедренную кость. (А это возможно.) Вы должны незамедлительно среагировать и поставить правую ногу обратно на землю, а затем левым коленом треснуть его в пах. Попробуйте аккуратно проделать это с вашим партнером по тренировке, и вы обнаружите, что блок бедром может и не сработать, если бить ногами именно таким образом. Только не забывайте защищать свой собственный пах.

1-15. Выполните основные защитные движения (отступите назад и поставьте блок) как и раньше. Затем перенесите центр тяжести на правую ногу (она окажется сзади) и нанесите боковой удар по тому колену противника, которое окажется спереди. Боковой удар по колену легко выполнить. Представьте, что вы прислоняете палку к стене и, чтобы переломить ее, бьете ногой по середине палки. Любой делал это хоть раз в жизни. Разница в том, что вместо палки вы переламываете ногу врага ударом по колену. Результат примерно тот же. (*Рис. 3.*)

Колено — это перевернутый сустав, в котором две длинные, крепкие кости удерживаются вместе несколькими маленькими связками. Сильное давление на внешнюю сторону колена, когда оно выпрямлено, легко вырвет эти связки с корнем, что приведет к перелому колена. Несмотря ни на что, будьте осторожны. Такое повреждение очень трудно вылечить. Ваша жертва может остаться хромой навсегда, так что приберегите этот прием для того, кто действительно этого заслуживает.

1-16. Этот прием следует использовать, если противник во время удара сделает шаг вперед правой ногой,



Рис. 3.

Блок ребром левой ладони часто показывают в кино. Это один из немногих киношных приемов, который действительно работает. То, что происходит дальше — вы хватаете противника за руку, чтобы он потерял равновесие, и бьете ступней по колену,— на экране не увидишь. Режиссеры не любят этот удар, потому что он слишком быстро заканчивает схватку и выводит одного из негодяев из строя на неделю. Серьезные бойцы его обожают.

тем самым подставляя правое колено под удар вашей левой ноги. (Делать шаг вперед правой ногой во время удара — это очень распространенное движение, но если ваш противник «атакует» неестественными напряженными движениями, он может его и не сделать.) Когда ваш противник наносит удар, вы отступаете назад, ставите блок и переносите центр тяжести на правую ногу, как и ранее. Бейте левой ногой так, чтобы захватить изгибом ступни правое колено врага. В этой позиции вы можете потянуть его за колено вперед, затем перенести вес на левую ногу и с силой вдавить его в землю. В зависимости от того, насколько сильно вы вдавите его колено в землю, вы можете унизить его или раздробить его коленную чашечку, нанеся очень серьезную и долго незаживающую травму. (*Рис. 4.*)

Если все пройдет нормально, то в результате ваш противник должен стоять на поврежденном колене прямо перед вами. Позвольте мне обратить ваше внимание на две вещи, относящиеся к этой позиции. Во-первых, заметьте, насколько легко нанести противнику удар донышком кулака по лицу, черепу или шее. Вполне возможно, что вы сможете ударить его коленом, но это будет зависеть от того, как он будет падать. Во-вторых, отметьте, насколько просто вашему противнику, стоя перед вами на коленях, ударить вас в пах или схватить за ноги. Не забывайте об этом.

Этот прием не всегда подходит (нога противника может оказаться в неправильном положении), но, если все сложится хорошо, удар получится очень эффективным. Противник будет сбит с ног быстро, болезненно и неожиданно. Что самое приятное: если все выполнено правильно, противник не сможет нормально бегать. Это вам и нужно, чтобы спокойно уйти.

1-17. Я всегда показываю своим ученикам приемы, предназначенные для демонстрации родственникам. По какой-то причине родственники упорно считают, что вы ничего особенно полезного на занятиях по самозащите не выучите! (Наверное, боятся.) Вот прием из этой серии.



Рис. 4.

Удар ступней по подколенной впадине очень эффективен, поскольку болезненный, внезапный, неожиданный и полностью лишает противника способности стоять и передвигаться. Кроме того, это дает вам возможность ударить его коленом по голове.

Используйте его, когда ваш брат захочет увидеть немного «самообороны». Не используйте его во время драки, если только полностью не будете уверены в своих силах.

1-18. Все та же основная защита, как и ранее, но блоком отбейте кулак противника вверх. Поднырните ему под руку и бросьте его, просунув согнутую правую руку под его правую ногу и одновременно ударив его под подбородок снизу вверх левым кулаком. Он откинет голову, ваша правая рука поднимет его ногу, и он опрокинется назад. (Если вы просто демонстрируете, легко надавите на подбородок брата ладонью. Не надо сильно его бить, если только вы не этого добиваетесь.)

НАПАДЕНИЕ # 2

Так что же произойдет, если *нападающий начнет драку с удара левым кулаком*, как делают боксеры? Вполне вероятно, что это может произойти, ведь если 50% всех нападений начинаются с сильного удара правой рукой, то следующими по частоте идут удары левой. Своих учеников я тренирую на работу правой рукой, поскольку обычно в бою у них не хватает времени (или умения), чтобы поменять руку с правой на левую. Поэтому я учу их отражать удар левой руки и ждать неизбежной атаки справа.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 2

Сделайте шаг назад правой ногой и отбейте левой ладонью входящий удар кулаком. Блок ладонью — это твердый и резкий шлепок. Идея в том, чтобы отбить удар левой рукой вправо так, чтобы он не задел головы, но не сильнее, потому что силы вам тут же понадобятся, чтобы отбить удар правой, если он последует. (*Рис. 5.*)

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 2

2-1. Лучший выход для изучающего приемы самозащиты — это поставить блок, не нанося ответный удар. Дождитесь удара правой и займитесь им.



Рис. 5.

С помощью блока ладонью вы сможете отразить удар кулаком слева, оставаясь при этом готовым к атаке справа. Этот прием дает возможность людям, которые особенно хорошо овладели навыками самозащиты, сосредоточиться исключительно на атаках справа.

2-2. Если вы все же хотите ответить на удар левой рукой, не дожидаясь атаки противника справа, поставьте, как и раньше, блок ладонью, а затем скользящим движением ударьте противника по левой стороне шеи ребром той ладони, которой ставили блок. Как вариант можете бить донышком левого кулака по шее слева или в висок.

Заметьте, что это должно быть движение «туда-сюда». Когда вы ставите блок, ваше тело выгибается вправо, а затем во время контратаки — влево. Такого вида атака может быть очень быстрой и сильной. Не используйте ее, пока не поймете, что все движения стали для вас естественными.

2-3. Блок ладонью здесь — это удар, которым вы отбиваете запястье врага вправо. Если вы правой рукой шлепнете противника по тыльной стороне локтя и направите его влево, вы вывихнете или сломаете ему руку.

НАПАДЕНИЕ # 3

Удар правым кулаком в лицо (или пощечина). Та же атака, как и в нападении # 1, но защитное действие другое.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 3

Некоторые ученики находят, что отступать назад правой ногой неудобно и неестественно. Им проще отступить не правой, а левой ногой. Другие предпочтут поставить блок правой рукой, по-видимому думая, что их правая рука сильнее и ею легче управлять. Я же приучаю людей использовать свои естественные наклонности и превращать их в преимущества. В этом разделе для таких людей представлены несколько приемов защиты левой ногой и правой рукой.

В том, чтобы отступать назад левой ногой, есть определенное преимущество. Оно состоит в том, что вы можете использовать удар донышком кулака в качестве блока, а это очень мощный прием. Сделайте большой шаг назад левой ногой и бейте донышком правого кулака,

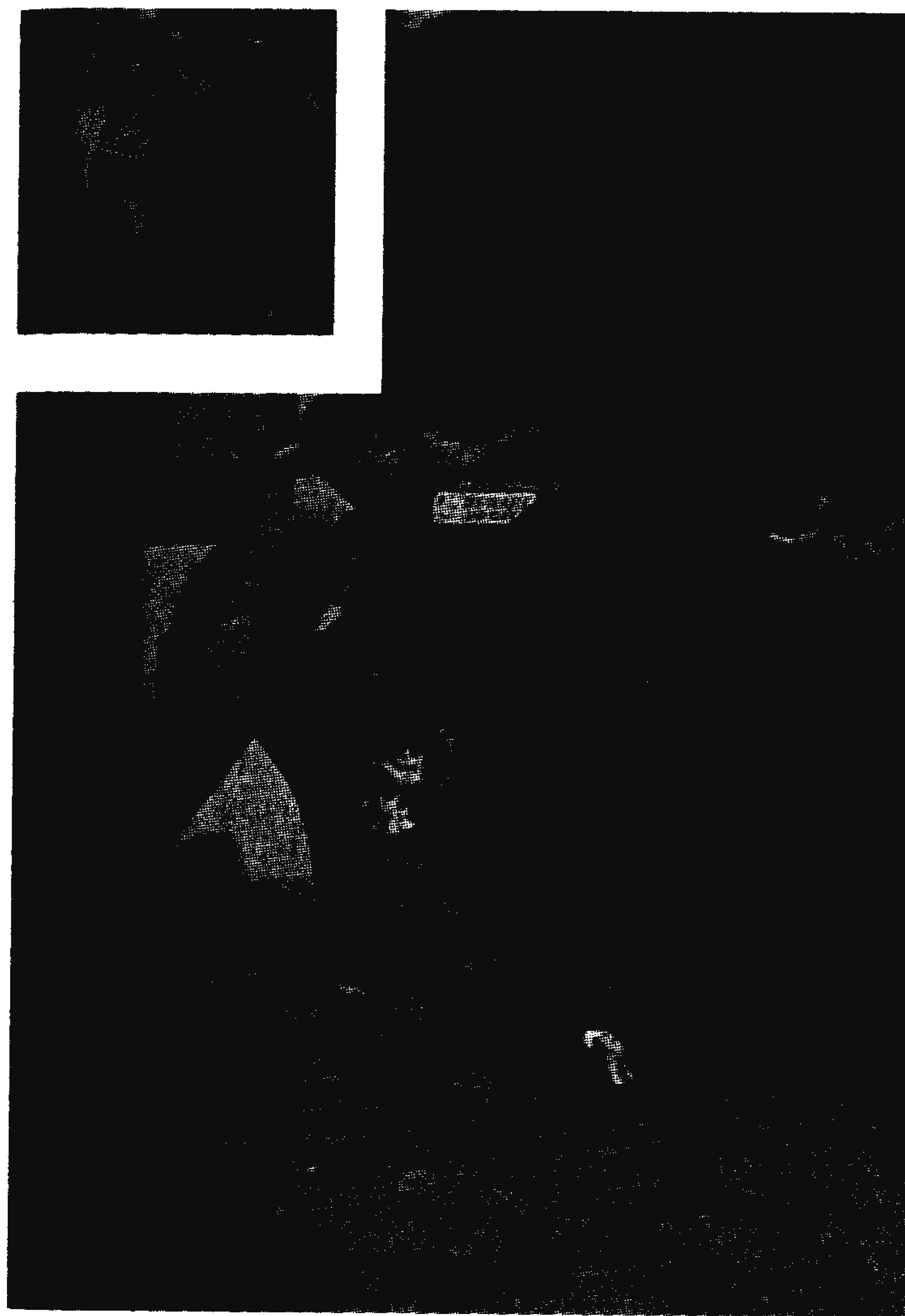


Рис. 6.

Блок донышком кулака — это удар по внутренней стороне предплечья, который может повредить нервы и даже сломать кость. Если действовать быстро, можно схватить противника за руку (возможно, сломанную) и потянуть на себя, одновременно врезав ему ногой по мочевому пузырю.

чтобы отбить входящий удар. Удар донышком кулака по мягкой внутренней стороне запястья может повредить нервы или даже сломать противнику руку.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 3

3-1. После выполнения блока донышком кулака поднимите правую руку и нанесите удар кулаком по правой ключице противника (ломая ее). Это верный способ окончить бой. Правда, может случиться, что удар вызовет смертельное внутреннее кровоизлияние, но это маловероятно.

3-2. После выполнения блока бейте противника по правой стороне шеи ребром ладони или донышком правого кулака. Этот удар, скорее всего, лишь вызовет головокружение, но опять же есть возможность более сильного повреждения.

3-3. После выполнения блока пригнитесь, приблизьтесь вплотную к противнику и бейте его по ребрам правым локтем (таким образом ломая ему плавающие ребра и/или лишая его возможности дышать). При выполнении этого приема вы должны стоять очень близко к противнику, практически он должен наваливаться на вас. Ваше правое плечо должно находиться в нескольких дюймах от его груди. Расположите руку поперек своего живота и направьте острие локтя в нижние ребра или солнечное сплетение противника. Наметив цель, вдавите острый конец локтя в его тело. Удар будет сильнее, если левой рукой надавить на правый кулак.

3-4. После выполнения блока перенесите вес на левую ногу (она будет сзади) и ударьте правой ногой по колену, в бедро, пах или грудь противника. Этот прием подразумевает, что между вами и противником есть достаточное расстояние для нанесения удара ногой. Его колено в это случае — лучшая мишень. Целиться выше имеет смысл, только если вы хотите произвести впечатление на своих друзей во время демонстрации. (*Рис. 6.*)

Следующие несколько приемов кулачного боя не так легко выполнить. Они приведены здесь для разнообразия (для смеха) и предназначены для тех изучающих технику самозащиты, кто склонен довести свое изучение до профессионального уровня. Эти приемы довольно вульгарные и очень рискованные. Используйте их на хореографических представлениях в школе, а не в опасной ситуации.

НАПАДЕНИЕ # 4

Удар кулаком правой руки в лицо (или пощечина). Такая же атака, как и в предыдущих ситуациях. Но защита будет другой.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 4

Отступите правой ногой назад и отбейте удар Х-образным блоком. Х-образный блок ставится так: вы сжимаете кулаки ладонями вниз и правое запястье ставите поверх левого. Получившийся Х используют, чтобы остановить входящий удар противника и отбить его вверх. Правильно выполненный Х-образный блок может просто поймать его руку, что даст вам долю секунды, для того чтобы схватить противника за запястье и повредить его. (*Рис. 7.*)

Помните, что *эти приемы описываются здесь для развлечения, а не для применения в реальном бою.* Не используйте их в бою, пока не будете уверены, что можете эффективно применить Х-образный блок. Это совсем непросто.

4-1. Отступите назад и поставьте Х-образный блок, чтобы мгновенно захватить руку противника. Правой рукой схватите его запястье, потом резко дерните его вниз и назад к своему бедру. Левым предплечьем надавите на локоть, чтобы контролировать противника. Это вызовет сильную боль в руке, но не принесет телу противника особого вреда.

Основная идея в том, чтобы выпрямить руку противника, повернув ее тыльной стороной локтя вверх. Надавите костным бугорком левого запястья на точку примерно в дюйме от локтя (партнер по тренировкам



Рис. 7.

Х-образный блок сложно выполнить, но люди, изучающие приемы самообороны, его любят, потому что он дает возможность продолжить драку эффектными контратаками.

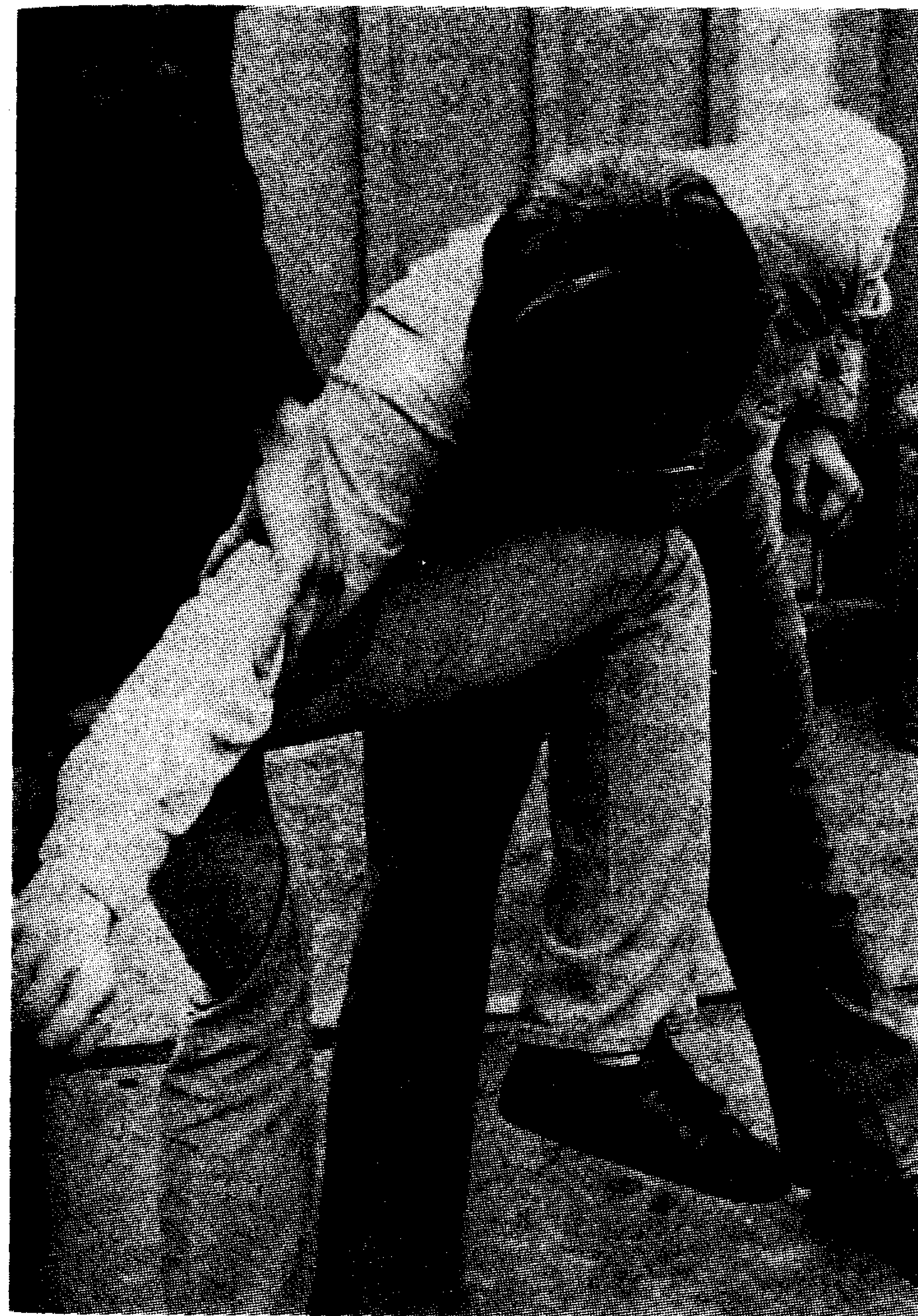


Рис. 8.

Одна из контратак, которая может последовать за Х-образным блоком, это схватить противника за руку и дернуть вниз к своему правому бедру, одновременно поднимая колено.

покажет вам, где именно она находится). Так вы окажете давление на лучевой нерв (нерв внутреннего мыщелка плечевой кости), что вызовет сильную боль с минимальными усилиями с вашей стороны.

4-2. Делайте все точно так же, как и в предыдущем приеме, но наносите удар донышком левого кулака по острию локтя, чтобы, причинив боль, вывихнуть сустав.

4-3. Схватите запястье, как раньше, затем резко потяните вниз и назад так, чтобы противник наклонился. Завершите прием ударом донышком левого кулака по почке. Место нанесения удара расположено примерно на шесть дюймов выше поясницы и на два или три дюйма справа и слева от позвоночника. Этот удар очень болезнен и иногда приводит к серьезному внутреннему кровотечению.

4-4. Схватите запястье противника и дерните вниз мимо своего правого бедра, как было описано выше. Когда он потеряет равновесие и начнет падать, перенесите свой вес на левую ногу и врежьте правым коленом в живот. Если вы при этом будете продолжать тянуть руку врага, сила удара серьезно увеличится. Возможен коллапс сердечно-легочной системы, в том числе благодаря разрушенной реберной клетке. Даже для начинающего это очень мощный прием. (*Рис. 8.*)

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЗАПЯСТЬЯ

Представьте себе, что кто-то пытается ограничить ваши движения, схватив за запястья. Ситуации могут быть разные: например, друзья захотят вас пощекотать, или грабитель попытается затащить в темный переулок. Навык быстро и уверенно освобождаться, когда вас схватили за запястье или за руку, является основным для изучающих приемы самозащиты.

Отсутствие такого навыка может очень помешать человеку, занимающемуся боевыми искусствами. Я помню, как каратист с черным поясом позволил каким-то приятелям бросить его шутки ради в океан. Позже он рассказал, что мог бы с легкостью убить их, но не умел вырваться, не причинив им серьезных увечий! Поскольку это была невинная шутка, ему пришлось позволить им себя окунуть. Изучающий приемы самозащиты не всегда должен уметь убить голыми руками, но лучше будет, если он сможет применить эффективный прием по освобождению запястья!

Помните, что свободу надо добывать любой ценой. Если ситуация серьезная, и вы можете случайно покалечить

противника — тем лучше: пусть будет так. Но будьте довольны, если прием отразится на вашей свободе. Не стоит лишать себя такой возможности без очень серьезной причины.

НАПАДЕНИЕ # 5

Противник схватил вас левой рукой за правое запястье. Обычно это выглядит так: его ладонь лежит на тыльной стороне вашего запястья, большой палец — на внутренней. Затем он будет пытаться удержать вас на месте или утащить куда-нибудь, куда вы не хотите.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 5

Чтобы освободиться, выкрутите свое запястье до положения, когда его большой палец окажется на узком крае вашего запястья. В этом положении его захват будет ослаблен. Круговым движением притяните руку к центру своего тела, затем вверх до уровня плеча, затем наружу и вниз и вправо. Выполните полный, резкий круг, и ваше запястье окажется свободным между его большим пальцем и остальными пальцами. (*Рис. 9.*)

Ключ к успеху состоит в том, чтобы использовать предплечье как рычаг, прилагая непреодолимое давление на кончик его большого пальца. Людей, чьи руки достаточно сильны, чтобы воспрепятствовать этому простому освобождению человека средней силы, немного, но даже этих людей можно победить, используя дополнительные шаги.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 5

Если простое освобождение кажется вам недостаточно эффектным, используйте какой-нибудь из этих приемов.

5-1. Выкручивайте руку против часовой стрелки так, чтобы в итоге ваша ладонь приняла вертикальное положение (большим пальцем вниз). Из этой позиции вы сможете перехватить его запястье. В этом положении ваша





Рис. 9.

Классическое освобождение запястья — вывернуть его вверх и наружу против большого пальца противника.



Рис. 10.

Это освобождение запястья — не совсем освобождение, а, скорее, неожиданный ответный удар. Жертва зажимает левую руку напавшего, а потом с силой выворачивает ее вправо. Если произвести все это правильно, противник перекрутится на собственных пятках в крайне неудобную позу.

«лишенная свободы» рука лежит сверху, удерживая запястье противника, а его рука находится по-прежнему внизу и сжимает ваше запястье. Прижмите его пальцы к своей руке левой ладонью так, чтобы он не смог отпустить вас, даже если захочет.

Теперь начинается самое смешное. Выкрутите его руку по часовой стрелке. Это движение повернет противника спиной к вам, а его рука завяжется узлом над левым плечом. Закончите, дернув его руку вниз (вывихивая плечо) или нанеся удар в основание позвоночника (ломая копчик). (*Рис. 10.*)

5-2. Этот прием выглядит абсурдно, но он действительно очень действенен. Нападающий держит ваше правое запястье в левой руке. Повернитесь и сделайте полшага левой ногой влево, а затем большой шаг влево правой ногой. Во время второго шага направьте захваченную руку на воображаемый объект. Убедитесь в том, что ваш правый локоть соприкоснулся с его левым локтем во время разворота. Когда локти соприкоснутся, ваша рука освободится. Когда вы почувствуете это, опуститесь на корточки и ударьте противника локтем в живот (вы переломаете ему ребра, или у него перехватит дыхание.)

5-3. Чтобы поразить и изумить противника, не пытайтесь освобождаться вообще! Сделайте шаг навстречу и основанием ладони схваченной руки ударьте врага в подбородок. Или пальцами в глаза. Он отпустит вашу руку в тот момент, как вы нанесете удар. Обычно этот прием удается хорошо выполнить, потому что противник уверен, что своим захватом полностью контролирует вашу руку. Он не рассматривает возможности того, что вы можете нанести ему удар захваченной рукой, пока не становится слишком поздно.

НАПАДЕНИЕ # 6

Противник обеими руками держит вас за правое запястье. Обычно это выглядит так: большие пальцы противника перекрещены на внешней стороне вашего

запястья, а остальные сильно сжимают руку с тыльной стороны. Здесь ваше положение сложнее, чем в предыдущем примере.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 6

Просуньте левую кисть между его руками и схватите свое правое запястье. Обеими руками потяните клубок из рук вверх и к своему левому плечу, использовав правую руку как рычаг против больших пальцев противника. В большинстве случаев вы мгновенно высвободите свою руку.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 6

6-1. Выполните основную защиту как описано выше. Освободите запястье, ударьте обидчика по лицу донышком правого кулака. Отметьте, что удар будет идти «туда-сюда». Когда вы освобождаете руку, вы отклоняетесь влево, а затем вправо, добавляя силы вашему удару по лицу. (*Рис. 11.*)

6-2. Если вы не можете освободить руку, не отчаивайтесь. Если нападающий настолько глуп, что обеими руками держит одну вашу, таким образом у него заняты обе. Не упускайте случай и ударьте его свободной рукой. Удар донышком кулака по носу придется очень кстати. Я гарантирую, что он отпустит по крайней мере одну руку, как только вы начнете наносить ему удары по лицу, глазам или бить ногами по коленкам. Как только он отпустит руку, *двигайтесь*. Это ваш шанс освободить руку и убежать.

НАПАДЕНИЕ # 7

Противник схватил ваше правое запястье правой рукой. Это выглядит как извращенное пожатие руки, когда противник осознанно промахнулся мимо ладони и вместо этого ухватил ваше запястье. Это обычный прием.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 7

Как всегда, вы используете руку как рычаг, чтобы надавить на его большой палец. В этом случае легко



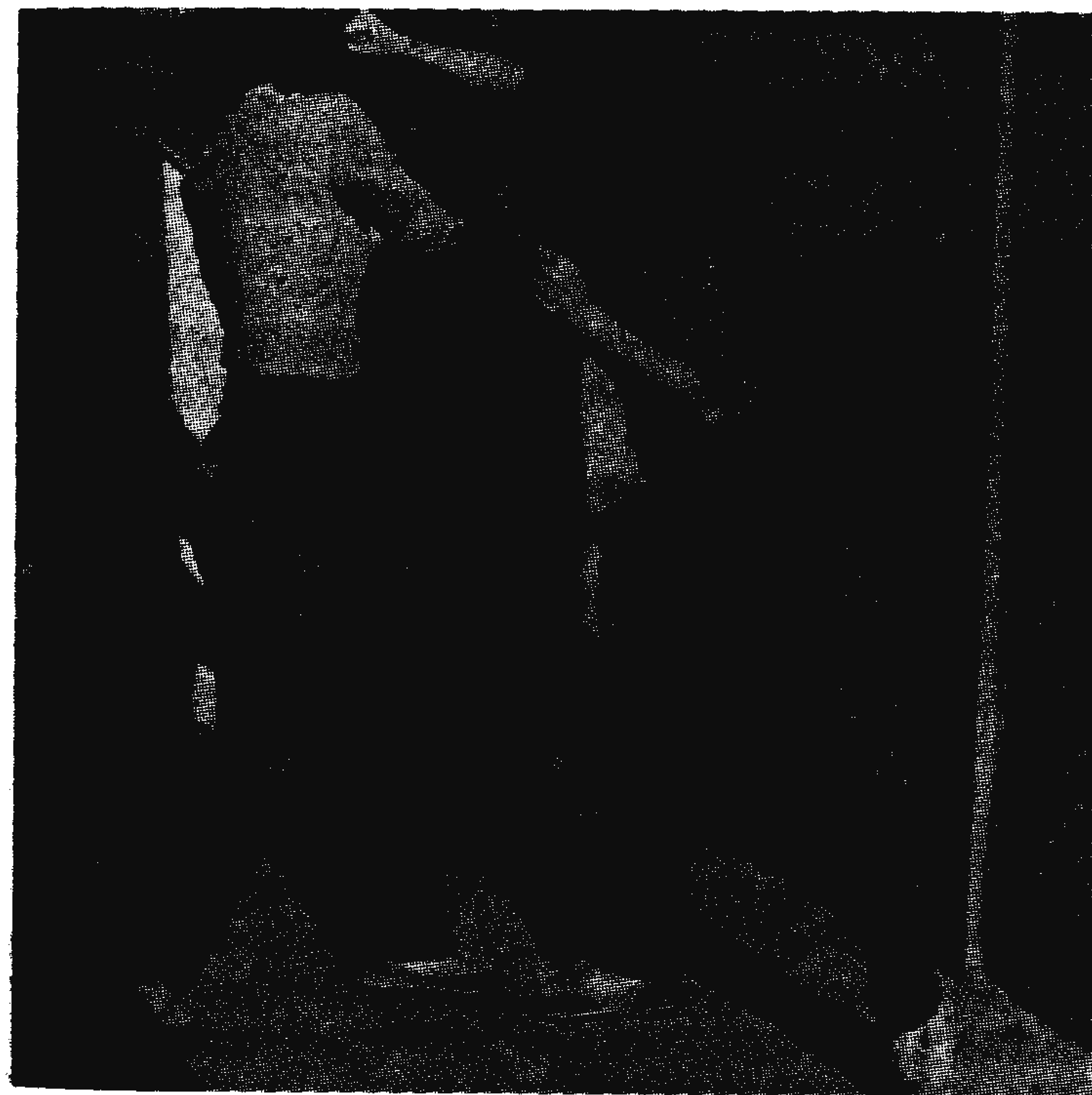


Рис. 11.

Другое классическое освобождение запястья состоит в том, чтобы схватить захваченную руку свободной и использовать силу обеих рук, чтобы вырвать запястье. Традиционным возмездием будет удар донышком кулака по голове.

толкните свою руку вниз, а затем начните двигать ее вверх по его руке против часовой стрелки. После того как ваше запястье пройдет над его рукой, вы обнаружите, что он ослабил хватку. Вы можете сделать это движение более сильным, если завершите круг, приложив немного веса своего тела к силе своей руки, когда будете ее опускать.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 7

Вот два способа, с помощью которых легко освободиться.

7-1. Выполните прием основной защиты, который описан выше. Затем, когда вы освободите правую руку, нанесите короткий резкий удар по яичкам. Не стоит бить в живот — цельтесь кулаком туда, где его действительно заметят. Для тех из вас, кто использует удары основанием ладони, а не кулаком: поверните руку ладонью вверх, схватите его прямо под ширинкой и дернете. Он поймет намек. Вам не понравилось, что он схватил вас за руку! (*Рис. 12.*)

7-2. Этот прием похож на описанный в разделе 5-1. Крутите руку против часовой стрелки в его захвате, пока не сможете схватить его запястье. Ваша рука должна проскользнуть под его запястьем так, чтобы пальцы оказались с тыльной стороны. Зажмите пальцы противника ладонью на своем предплечье (так, чтобы он не смог сбежать) и круто выверните его руку по часовой стрелке. Это развернет его спиной к вам. В конце нанесите ему удар ногой по копчику или в пах сзади. Он не успеет отреагировать. (*Рис. 13.*)

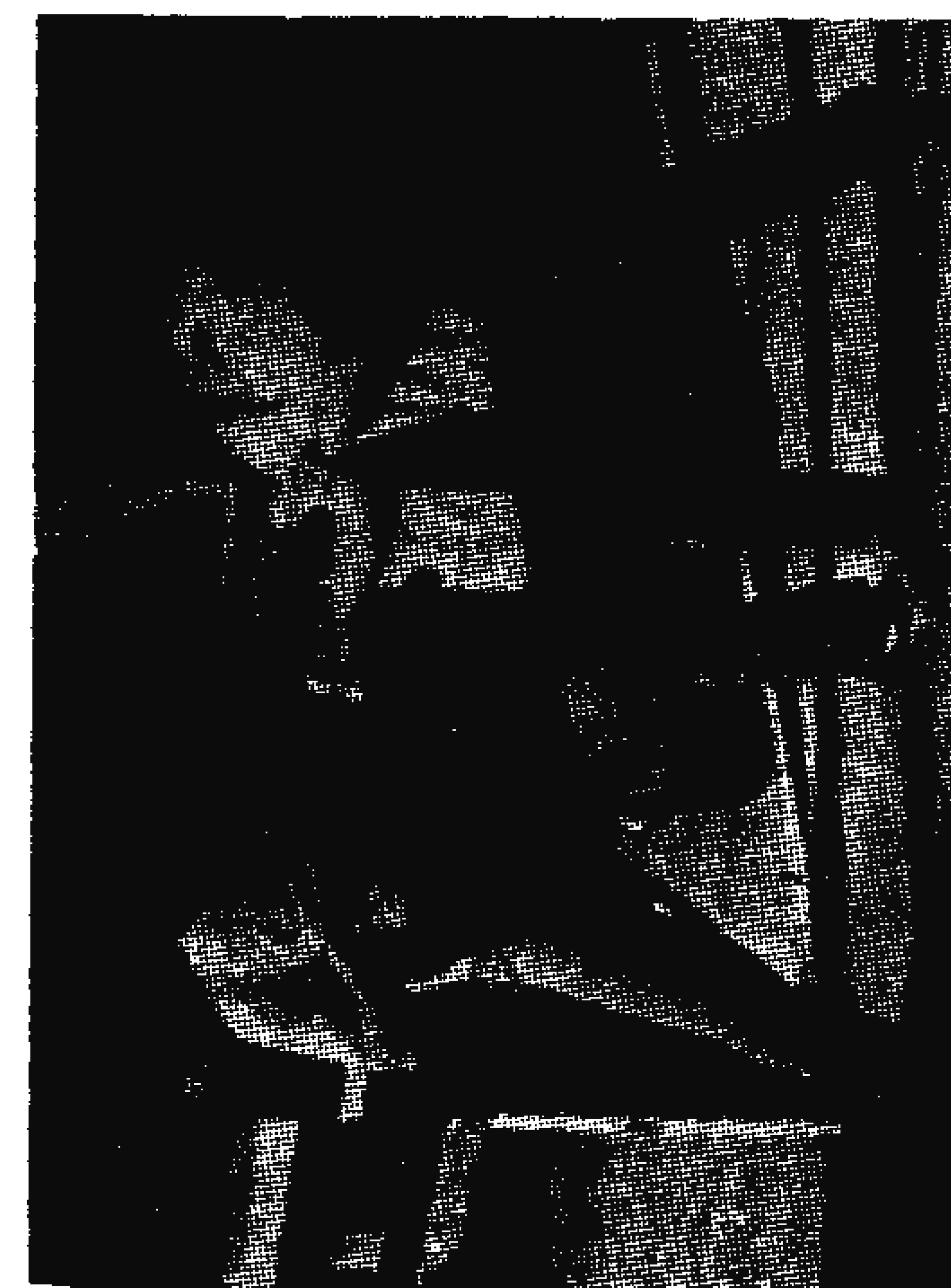
НАПАДЕНИЕ # 8

Противник спереди хватает оба ваших запястья. Это означает, что он держит ваше правое запястье в левой руке и наоборот. Отметьте, что это вполне нейтральное положение, ведь, пока он держит вас за запястья, ни один из вас не сможет ничего сделать руками.




Рис. 12.

Более опытные бойцы при случае схватят запястье противника и используют захват в свою пользу. (Это нужно делать быстро, потому что ему до смерти хочется пустить в ход правую руку, а ваше лицо так ужасно близко...)




ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 8

Для начала попробуйте простое освобождение одной рукой, такое как описано в # 5. То, что он решил схватить обе ваши руки, не значит, что вы должны освобождать обе сразу. Освободите одну, затем другую.

Если вы не уверены, что вам удастся освободить одну руку, попробуйте приблизить ваши руки друг к другу и попытайтесь левой рукой схватить его левое запястье. Держите крепко, пока не освободите правую руку. Вырваться будет намного легче, если лишить его руку подвижности. (*Рис. 14.*)

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 8

8-1. Следующие три контратаки образуют группу, потому что каждая из них начинается внезапным движением, которое заставляет противника крутиться на пятках. Несмотря на то, что этот прием немного сложно выполнить и что предупрежденный партнер по тренировке с легкостью может его сорвать, вы обнаружите, что он очень эффективен против человека, который его не ожидает. Поверьте мне, он будет удивлен.

Освободите свое правое запястье, выкрутив его через большой палец противника (используя основную защиту # 5 или # 8.) Теперь сложите правую ладонь горстью, как будто собираетесь из нее пить. Заметьте, что рука образует естественный крюк, когда вы ее так держите. Потяните левую руку слегка влево, чтобы отодвинуть его правую от тела. Затем быстро ударьте его правой рукой под правую подмышку. Запястье наносит удар, а крюк, образованный пальцами, поймает его плечо или верхнюю часть руки. Не хватайте его, просто зацепитесь за его руку. Чтобы схватить его, вам понадобится слишком много времени, а вот зацепиться вы сможете с потрясающей скоростью.

Затем вам следует сильно дернуть его плечо вправо. Используйте все туловище, не только руку, чтобы передать этому движению больше силы. Идея в том, чтобы резко развернуть его хотя бы на четверть оборота.






Рис. 13.

Когда ваш противник по рукопашному бою использует ведущую руку, чтобы схватить вас, вы можете схватить противника за эту руку и повернуть его так, чтобы он оказался в железном захвате. Будьте осторожны: он может знать, как освободиться из такого захвата. (Рис. 38, вот чем заканчивается эта последовательность).



Рис. 14.

Когда кто-то схватил вас за оба запястья, самый простой способ освободиться — это использовать одну свою руку, чтобы освободить другую.

Вам покажется, что это очень сложно, но если дернуть неожиданно, это действительно хорошо сработает. Однажды на занятии по самообороне я неожиданно крутанул ассистента, а тот вдруг описал полный круг. В результате мы оба были удивлены, а объяснить ученикам то, что я хотел, мне не удалось.

Пока ваш противник будет крутиться на пятках с восхитительно шокированным выражением своего безобразного лица, вы поймете, что очень легко будет освободить запястье, используя основную защиту # 5. Пока он поворачивается, просто размахнитесь левой рукой перед собой и опишите ею дугу к левому плечу. Вы будете приятно удивлены тем, как легко ваше запястье выскользнет из его руки, пока он будет занят попытками восстановить равновесие.

Если все прошло хорошо, противник теперь повернут к вам правым плечом. Схватите его за волосы на затылке и дерните вниз (но не назад), чтобы он упал на спину. Если у него слишком короткие волосы, дотянитесь до глаз и удерживайте его, засунув в глазницы пальцы. Оттяните его голову назад так, чтобы его взгляд уперся в потолок. Чтобы падение стало еще более болезненным, упадите на грудь, всем своим весом пригибая вниз его голову. Он грохнется на землю затылком с раскинутыми в стороны руками и ногами. (*Рис. 15.*)

8-2. Еще один вариант приема 8-1 — это заставить противника описать полный круг так, чтобы он оказался к вам спиной, и захватить его шею в удушающий захват. Для этого надо сильно толкнуть его и, пока он крутится, просто обвить его шею правой рукой. Поставьте левый локоть ему на левое плечо, а правой рукой схватите его за бицепс левой (так, чтобы ваш левый мизинец оказался на сгибе локтя). Теперь положите руку ему на голову, при желании можете схватить за волосы. Чтобы применить удушающий захват, давите на голову левой рукой, одновременно вдавливая костный бугорок правого запястья в середину его горла, прямо под челюсть.

Этот удушающий захват воздействует на дыхательное горло, поэтому он крайне опасен и вызывает невероятно сильную боль. Если выполнить его слишком сильно, можно вывихнуть или даже сломать противнику шею. Неумело выполнить удушающий захват хуже, чем не выполнить его вообще. Пока вы занимаетесь удушающим захватом, вас очень легко бросить или нанести вам один из возможных контрударов. Жертва такого захвата очень возбудится, как только почувствует боль и попробует высвободиться любым способом. Если вы не хотите, чтобы у противника появилась возможность вырваться (с вывернутой шеей), на его окончательное подчинение может уйти от пяти секунд до двух *минут*. Пытаться сломать ему шею можно долго.

8-3. Вариант описанного выше удушающего захвата — это захват сонной артерии (так называемый «снотворный»). Мне он кажется более полезным и менее опасным (для обоих участников боя), чем удушающий захват.

Обхватите его шею, как и раньше. Соедините обе руки над его левым плечом и удерживайте их там левым предплечьем, прижатым к его спине. Зажмите его шею (прямо под челюстью) между своими бицепсом и предплечьем, чтобы перекрыть сонные артерии. Обязательно пригните голову, чтобы он не мог внезапно протянуть руку и ткнуть вас пальцами в глаза!

Итак, вы перекрыли сонные артерии, а значит, доступ крови в мозг, что приведет к потере сознания (в считанные секунды). Удерживая человека таким образом несколько минут подряд, вы серьезно повредите ему мозг или убьете. Кроме того, существует небольшая вероятность повреждения позвоночника или трахеи. Захват не очень болезненный.

Этот захват — та самая волшебная атака, которая так нравится телесценаристам. Атака, после которой жертва немедленно вырубается, чтобы очнуться через несколько минут в полном здравии. К сожалению, телегерои обычно бьют жертву по голове пистолетом или



Рис. 15.

Один из моих любимых приемов — освобождение запястья, которое заканчивается для противника внезапным падением. Необходимые для его выполнения движения сложны, но после непродолжительных тренировок вы сможете совершать их молниеносно.

наносят рубящий удар по шее сзади, чтобы добиться такого «анестезирующего» эффекта. Пусть это не вводит вас в заблуждение. Подобные атаки часто приводят к смерти, а если жертве не повезет и она не умрет мгновенно, ее ждет серьезное повреждение мозга. Люди не просыпаются, печально улыбаясь, получив по голове тяжелым пистолетом. Ведь даже описанный нами относительно безопасный дзюдоистский захват может сильно навредить, если что-то пойдет не так.

8-4. Это прием для тех из вас, кто не может выполнить раскручивание плечом, описанное в предыдущих параграфах. Выверните руки из захвата и схватите противника за запястья (так, как это описано в параграфах 5-1 и 7-2.) Разведите его руки в стороны и ударьте макушкой по лицу. Бейте противника ногами в пах, пока он не подчинится. Красота этого приема в том, что удар по лицу заставляет его откинуть голову назад, а бедра выдвинуться вперед. Удар ногой в пах заставит его убрать бедра, подставив лицо под удар. Если у вас есть на это время, вы можете покачать его туда-сюда как качели! Заметьте, что не обязательно хватать его за запястья, так как можно использовать захват, чтобы проконтролировать его руки.

8-5. Используйте основной вариант защиты, чтобы освободить одну руку, затем быстро нанесите удар основанием ладони в нос или щеку. Это точно привлечет его внимание! Или используйте свободную руку, чтобы ткнуть ему в глаза пальцами. Он забудет о том, чтобы вас держать, когда ваши грязные ногти окажутся рядом с его моргалками. Из пяти контратак, описанных здесь, в реальном бою я предпочитаю именно эту. Подобный несложный прием может спасти вам жизнь.

НАПАДЕНИЕ # 9

Противник хватает оба ваших запястья сзади.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 9

К сожалению, нет простого освобождения запястий, если нападающий хватает вас сзади. Вы не можете



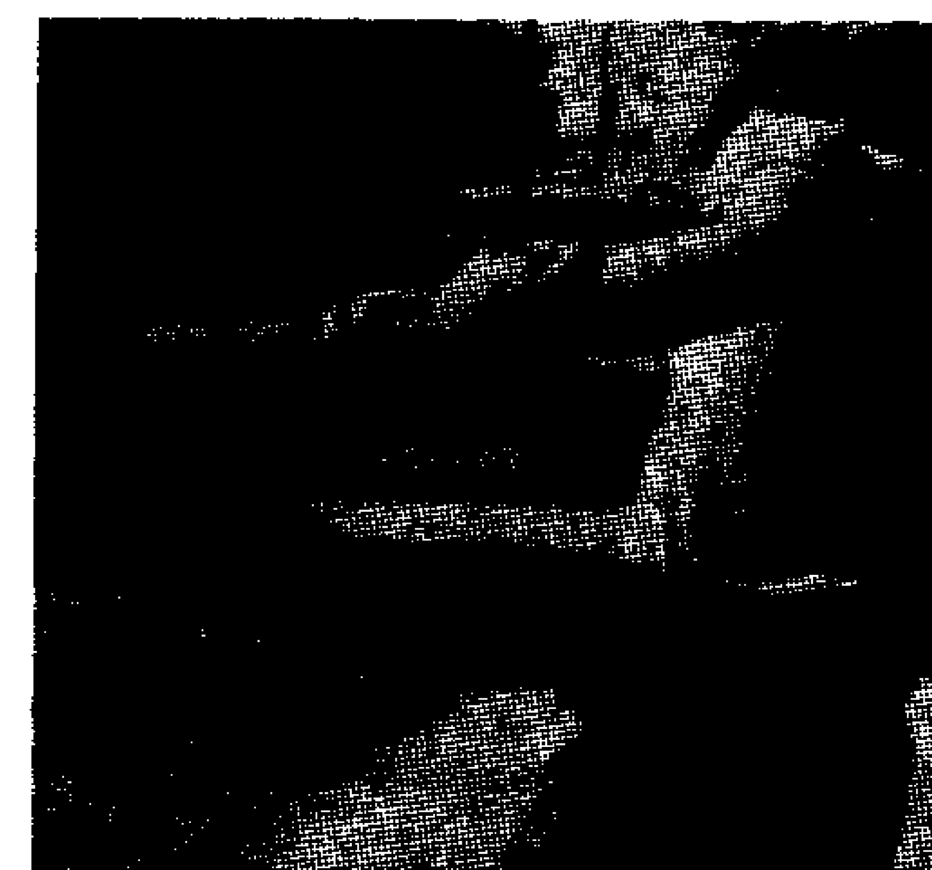




Рис. 16.

Когда нападающий хватает вас сзади за запястья, сложно освободиться по-умному. Обычно здесь применяют грубые приемы. Обратите внимание на то, как на этих фото жертва меняется ролями с нападающим, схватив его за запястья перед тем, как ударить.

просто вывернутся из его больших пальцев, потому что ваши заломленные назад руки не смогут выкрутиться в правильном направлении. Как бы то ни было, это не означает, что вы абсолютно беспомощны. Это означает, что для получения свободы вам придется «прибегнуть к насилию». Если на вас напали, это не проблема, но представьте, что ваши приятели решили глупо пошутить!

Следующие две контратаки начинаются с одного движения, которое вам было бы неплохо выучить.

Повернитесь на пол-оборота влево, левым плечом к противнику. Тогда ваша рука завернется за спину. Во время тренировок вы обнаружите, что с легкостью сможете схватить его запястья во время поворота.

Вы поменялись ролями с противником. Внезапно он поймет, что ситуация вышла из-под контроля. Теперь приготовьтесь либо убежать, если он вас отпустит, либо атаковать, если вы так решили. Лично я посоветовал бы внезапно и сильно атаковать во всех ситуациях, если вы имеете дело с врагом, а не с другом.

9-1. После выполнения основной защиты, описанной выше, наклонитесь вправо и ударьте правой ногой по голеням, коленям, бедру и паху противника. Если ситуация действительно серьезная, то лучшая цель — колени. Помните, то, что вы повисли у него на руках, увеличит силу удара ногой и помешает ему увернуться. Кроме того, тот факт, что вы схватили противника, поможет вам удерживать равновесие и позволит ударить еще раз, не опуская ногу на землю. (*Рис. 16.*)

9-2. Этот прием немного сложнее, но он хорошо действует, если к нему приноровиться. Начните поворачиваться влево, одновременно выкрутите руки внутри его захвата и крепко схватите его за запястья. Продолжайте поворачиваться влево, пока противник не окажется у вас за спиной. Правой ногой поставьте ему подножку под левую. То, что вы будете дальше разворачиваться, заставит его в какой-то момент споткнуться о вашу выставленную ногу. Он тяжело упадет на правое плечо и, возможно, сломает ключицу.



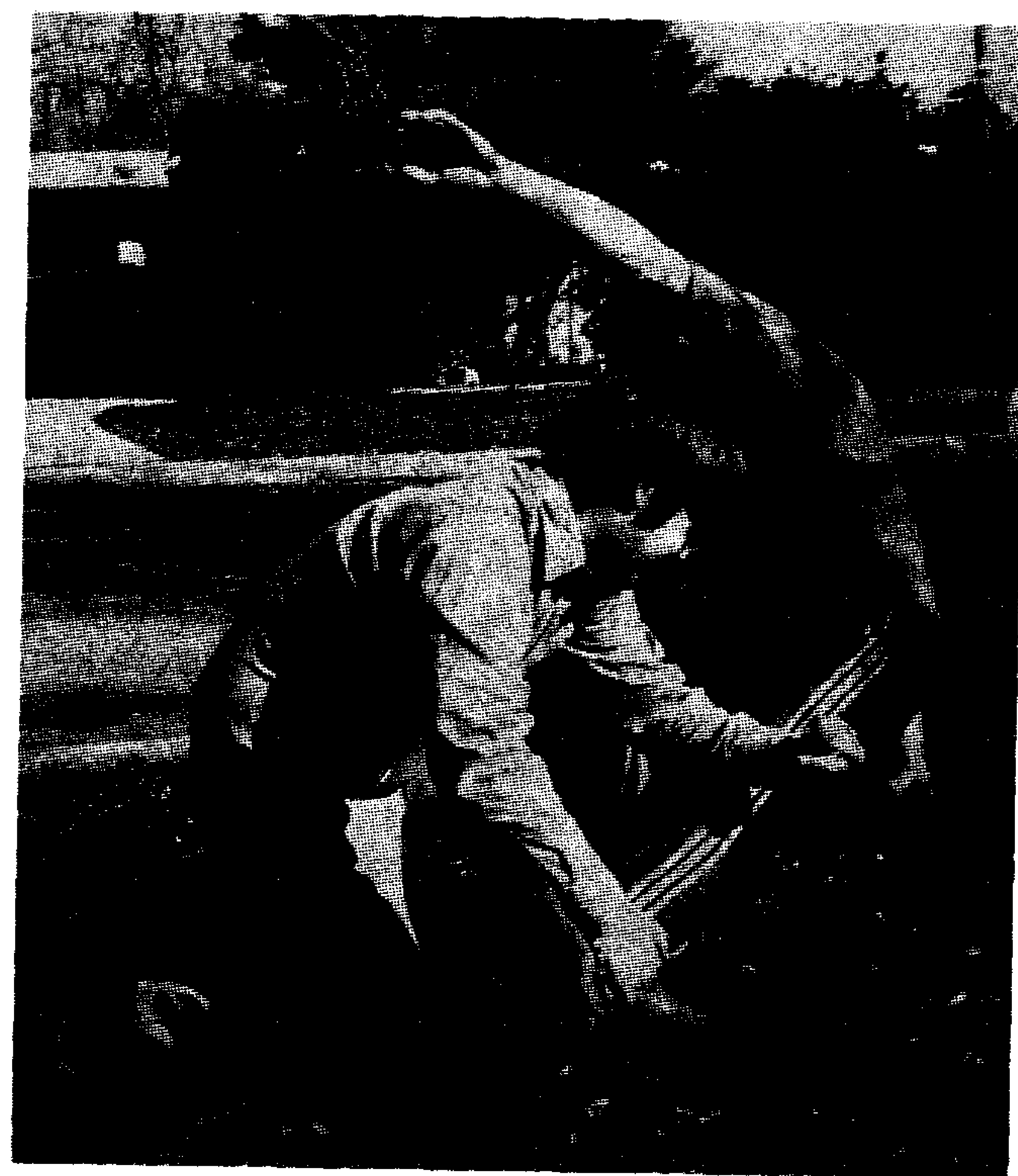


Рис. 17.

Если кто-то, чья немедленная госпитализация вам ни к чему, хватает вас за запястья сзади, вы можете освободиться, отступив назад и подняв руки на уровень плеч. Теперь, если хотите, можете упасть на одно колено и дернуть придурка за ногу так, что он упадет. Отметьте, что на третьем фото защищающийся, занимая нужное для броска положение, готов отразить и возможный удар ногой.

Этот прием требует либо долгого времени, либо большой силы. Используйте его для демонстраций, но дважды подумайте, прежде чем применить его в серьезной ситуации.

9-3. Вот прием для более продвинутых учеников. Вы начинаете с того, что наступаете противнику на ногу, чтобы он потом не смог вас ударить. Взгляните вниз, чтобы определить, где находится его ступня, поднимите правое колено до уровня талии, а затем топните по верхней части его ступни в дюйме перед голенью. Представьте, что вы пытаетесь таким образом разбить кувшин. Теперь, когда вы завладели его вниманием, можно приступить к настоящей контратаке.

Слегка отступите назад так, чтобы спиной упереться в грудь противника. Затем упадите на колени (или согнитесь), согните локти и поднимите кулаки к плечам. Это движение вырвет ваши запястья из его захвата. Тут же повернитесь влево и опустите левое предплечье на его левое колено, чуть ниже коленной чашечки. Если вы смогли повредить ему ступню, когда наступили на нее, он перенес вес на левую ногу, так что вы можете не опасаться удара коленом в зубы; но на всякий случай держите руку перед его коленом. Правой рукой затем рваните наружу его левую пятку. Пока он падает, держите левую руку наготове, чтобы отразить возможный удар его правой ноги. Отползите и встаньте. (*Рис. 17.*)

В этот прием на самом деле входит очень эффективный бросок, силу которого вы оцените, если попробуете его на практике. Ключ к успеху в том, чтобы удерживать его колено, пока вы дергаете его пятку. Большинство учеников ошибочно пытаются удержать ступню, толкая колено, и это не срабатывает. Я вернусь к такому броску в другом приеме, где он будет еще более полезен.

9-4. Повернитесь влево во время разворота, вскинув правую руку над головой. Предплечье противника пройдет над вашей головой, посредине вашего поворота он почти сразу отпустит вас. Во время поворота, вы-

верните вашу левую руку в его захвате, чтобы схватить его запястье, и потяните его за левую руку, пока она не выпрямится. Выкручивание вашей руки естественным образом вывернет и его руку тыльной стороной локтя вверх. Ударьте по локтю правым кулаком сверху вниз, чтобы вывихнуть его, или просто примените к его прямой руке прием 4-1.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС СХВАТИЛИ ЗА ГОРЛО

Шея и горло образуют канал, который соединяет мозг с остальным телом. Через этот канал проходит кислород, без которого вы задохнетесь, кровь, без которой ваш мозг погибнет за считанные минуты, и множество входящих и выходящих нервных импульсов, которые управляют вашей жизнью. Когда кто-то хватает вас за горло, ваша жизнь буквально повисает на волоске. У вас нет времени на колебания, нет времени на сомнения и проволочки. Вы должны действовать решительно, чтобы освободиться и, если необходимо, сделать так, чтобы отбить всякую охоту у нападающего причинять вам зло и в дальнейшем.

Помните, когда вас взяли за горло, нет ничего проще, чем оскорбить вас или ограбить. На чаше весов оказываются ваша жизнь и будущее. Это будущее будет зависеть от вашей решительности, мужества и скорости.

НАПАДЕНИЕ # 10

Противник пытается задушить вас, стоя перед вами, обеими руками сдавливая вам горло. Он может

положить большие пальцы на трахею или на артерии у края челюсти или будет просто и без изысков вас душить.

Если он пережмет трахею, что нетрудно, и перекроет дыхательные пути, то вы задохнетесь до смерти, даже если через мгновение он вас отпустит, и это будет мучительная смерть. Если противник пережмет вам сонную артерию на несколько секунд, вы потеряете сознание и будете беспомощны; несколько минут приведут к смерти или повреждению мозга. Неумелому душителю, может, и не удастся затронуть эти места, но его хватка причинит вам дикую боль.

Я советую не класть большие пальцы на шею партнера, отрабатывая эти движения на тренировках. Слишком легко сделать ошибку. Просто обхватите его вокруг шеи ладонями и остальными пальцами, не используя большие.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 10

Безусловно, лучший вариант защиты от удушения — это клин предплечий. Конечно, в ответ неплохо ткнуть пальцем в глаз или точно и быстро ударить ногой, но клин сработает лучше, потому что для его выполнения нужно очень немного времени и он дает вам возможность освободиться, не нанося повреждений противнику, если этот козел оказался вашим свояком.

Чтобы сделать клин, вы соединяете руки (ладонями), расставив локти так, чтобы они образовали треугольник. Начните на уровне талии и быстро и сильно просуньте руки между его предплечий. Представьте себе, что пытаетесь поразить невидимую цель над головой. Клин поднимет и разъединит руки противника, освободив вашу шею.

Это мой любимый прием по трем причинам. Во-первых, это грубое и сильное движение, на которое много времени не уйдет. Любой может освоить его за несколько минут. Во-вторых, для поднятия рук вверх вы используете силу спинных и плечевых мышц (а не мышц рук),

что позволяет выполнить его с огромной силой даже миниатюрной стюардессе. В третьих, поднимая этот клин, вы естественным движением выгибаете спину, отстраняясь от захвата. Я обнаружил, что самая лучшая техника самозащиты — это то, что ученик делает инстинктивно, когда на него нападают.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 10

10-1. Резко вставьте клин между предплечьями противника, чтобы оторвать его руки от шеи, и ударьте сцепленными в «замочек» руками по лицу. Эту рекомендацию можно найти в большинстве военных руководств и книгах по самозащите, но, как я выяснил, на практике это довольно сложно выполнить. Обычно лицо противника находится вне пределов досягаемости удара и вам приходится неуклюжим движением приближаться к нему, чтобы нанести удар. Это лишает удар силы.

По моим ощущениям, удар вниз лучше всего наносить в момент, когда противник прижимает вас к стене. В этом случае, когда вы сорвете его руки с вашей шеи, он потеряет равновесие и напорется на ваш удар снизу вверх. Если сможете, нанесите удар донышком кулака по переносице, но считайте, что вам повезло, даже если вам просто удастся проскрести костяшками пальцев по глазам, носу и губам противника. Напоследок неплохо будет ударить его основанием ладони под подбородок. (*Рис. 18.*)

10-2. Вот прием для борцов. Как и ранее, используйте клин предплечьем, но когда руки поднимутся до предела, расцепите ладони, расставьте руки в стороны и ударьте вниз по плавающим ребрам противника с обеих сторон. Это надо делать донышками кулаков. Чтобы удар получился очень сильным, бейте сверху вниз под углом в 45%, как будто пытаетесь соединить кулаки вместе у пряжки ремня противника. В конце ударьте его в живот плечом, одновременно обхватив его за бедра руками и подняв вверх, бросьте его на спину.

Эта техника всегда казалась мне немного грубоватой, поскольку все зависит от силы борца и его агрес-

сивности. Напрашивается вопрос, кто в здравом уме будет пытаться душить такого человека, но в принципе нападающий может быть и не в своем уме. Помните, что нужно остерегаться естественного стремления бить по нижним ребрам, направляя кулаки горизонтально. Это ослабит удар. Нанося по нижним ребрам удар под углом, вы сообщаете кулакам намного больше силы.

10-3. Этот прием я почерпнул из шоу Билла Косби «Я шпионю» много лет назад. Лучше всего оставить его для использования в телешоу, где он всегда сработает, но он довольно забавный, поэтому я приведу его и здесь.

Разбейте захват клином предплечий. В то же время сделайте шаг вперед. Когда ваши руки окажутся на самой верхней точке, расцепите их, опустите вниз и сцепите обратно на уровне талии. Если все выполнить правильно, то вы зажмете запястья противника в подмышках. Теперь мы сделаем еще один клин... и вывихнем оба локтя противника одновременно!

10-4. Выполните основную защиту, как и раньше. Когда вы освободите шею от захвата противника, дотянитесь, схватите его за бедра и потяните на себя так, чтобы он ударился о ваше поднятое колено. Вообще-то этот прием можно применять и без выполнения основной защиты. Когда он схватит вас за горло, хватайте его за бедра и лупите коленом прямо по гениталиям. Он отпустит вашу шею, можете в этом не сомневаться.

10-5. Теперь простой бросок. По какой-то причине люди, изучающие приемы самозащиты (и их родственники), ожидают, что их научат, как производить бросок, чтобы переломать противнику кости. Что ж, я попытаюсь показать им нечто подобное, пусть радуются.

Первое, что нужно осознать касательно бросков, это то, что они не требуют приложения силы. Новичку это довольно сложно понять, но хорошо выверенный по времени, правильно выполненный бросок требует совсем немного силы, примерно столько, сколько нужно, чтобы перекинуть кого-то через бревно. В принципе, это почти то же самое. Вы просто приподнимаете его, а затем






Рис. 18.

Клин предплечий — это естественное движение, которым вполне возможно справиться, если вас душат спереди. Как бы то ни было, последующий удар в лицо лучше всего работает, если противник прижимает вас к стене или забору, как показано на этой фотографии. Он просто напорется на ваш удар.

локтем толкаете через себя. Конечно, если вы действовали неловко или не вовремя, от силы будет зависеть многое. Чем вы сильнее, тем больше вероятность того, что вам удастся спасти ситуацию и завершить бросок.

Выполните прием клином, чтобы разбить его захват. Опустите левую руку вниз и схватите его правое запястье. Сделайте шаг к противнику правой ногой, перенесите на нее центр тяжести и начните медленно поворачиваться влево. Поворачиваясь, поймайте его шею сгибом своего правого локтя. Продолжайте разворачиваться, пока не окажетесь спиной к противнику. Лучше всего будет, если вы слегка присядете и ваши бедра окажутся ниже, чем его.

Теперь самое сложное. Используйте захват его шеи и руки, чтобы вытянуть его плечи *горизонтально* налево кругом, одновременно выпрямляя ноги. Не пытайтесь тянуть его вперед или вниз. Пока вы тянете его голову поперек своего тела и кругом влево, его тело будет качаться и балансировать на вашем бедре или нижней части спины. Когда будете тренироваться, поэкспериментируйте чуть-чуть, чтобы научиться этой «качельной» позиции. Как только вам удалось достигнуть критического баланса, легкий дополнительный толчок бросит его на землю перед вами. Видите? Почти как падать с бревна.

10-6. Вот еще один бросок, более утонченный. Вы избавляетесь от захвата, опускаете руки и хватаете противника за плечи или верхнюю часть руки. Чтобы обратить на себя его внимание, ударьте правым коленом в пах. (На самом деле идея в том, чтобы отвлечь его внимание.) Теперь разверните ногу так, чтобы колено оказалось напротив его паховой складки (в месте сгиба между его левым бедром и пахом), а вы в это время просовываете правую пятку в его правую подколенную впадину. Когда вы оказались в этом положении, вам не составит труда опрокинуть его на спину — нужно просто толкнуть его коленом, потянуть на себя пятку и развернуть его плечи влево. (Тяните на себя левой рукой, одновременно толкая правой.) (*Рис.19.*)



Рис. 19.

Бросок через паховую складку — это специальный прием, который лучше всего использовать в относительно дружеских стычках... как вы можете заметить по тому, как близко находится колено нападающего к промежности защищающегося.

Наверное, вам покажется, что это только для посвященных, но когда вы попробуете, то увидите, что все довольно просто и качественно. Трудность состоит в том, чтобы оказаться в правильном положении. Дальше все пойдет как по маслу.

НАПАДЕНИЕ # 11

Захват шеи двумя руками, как и в нападении # 10. Другой будет техника защиты.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 11

Есть еще один вариант основной защиты от удушения спереди, который так же действен, как и клин предплечьями.

Сцепите руки над головой. В одно движение отступите назад левой ногой и развернитесь влево, захватив запястья противника в правой подмышке. Чтобы прибавить силы движению, наклонитесь во время разворота. Этим движением вы оторвете его руки от шеи или, по крайней мере, очень осложните ему задачу, если он и дальше будет продолжать душить вас.

Выполнив эту основную защиту, вы окажетесь скрючены и вывернуты влево, но со свободной шеей. Контратаки из этого положения имеют преимущество эффекта пружины, поскольку, оказавшись в этом положении, тело будет стремиться выгнуться обратно вправо.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 11

11-1. Выполните основную защиту, как описано выше. Если противник потерял равновесие и опрокинулся на вас (вполне возможно, что так и произойдет), быстро переместите туловище назад вправо и острой стороной правого локтя ударьте его по лицу. Это может быть невероятно мощный удар, сравнимый по силе с ударом дубиной.

11-2. Следующий прием включает в себя захват запястий. Захваты запястий — это очень полезные мелкие приемчики, которые позволяют маленькому слабому

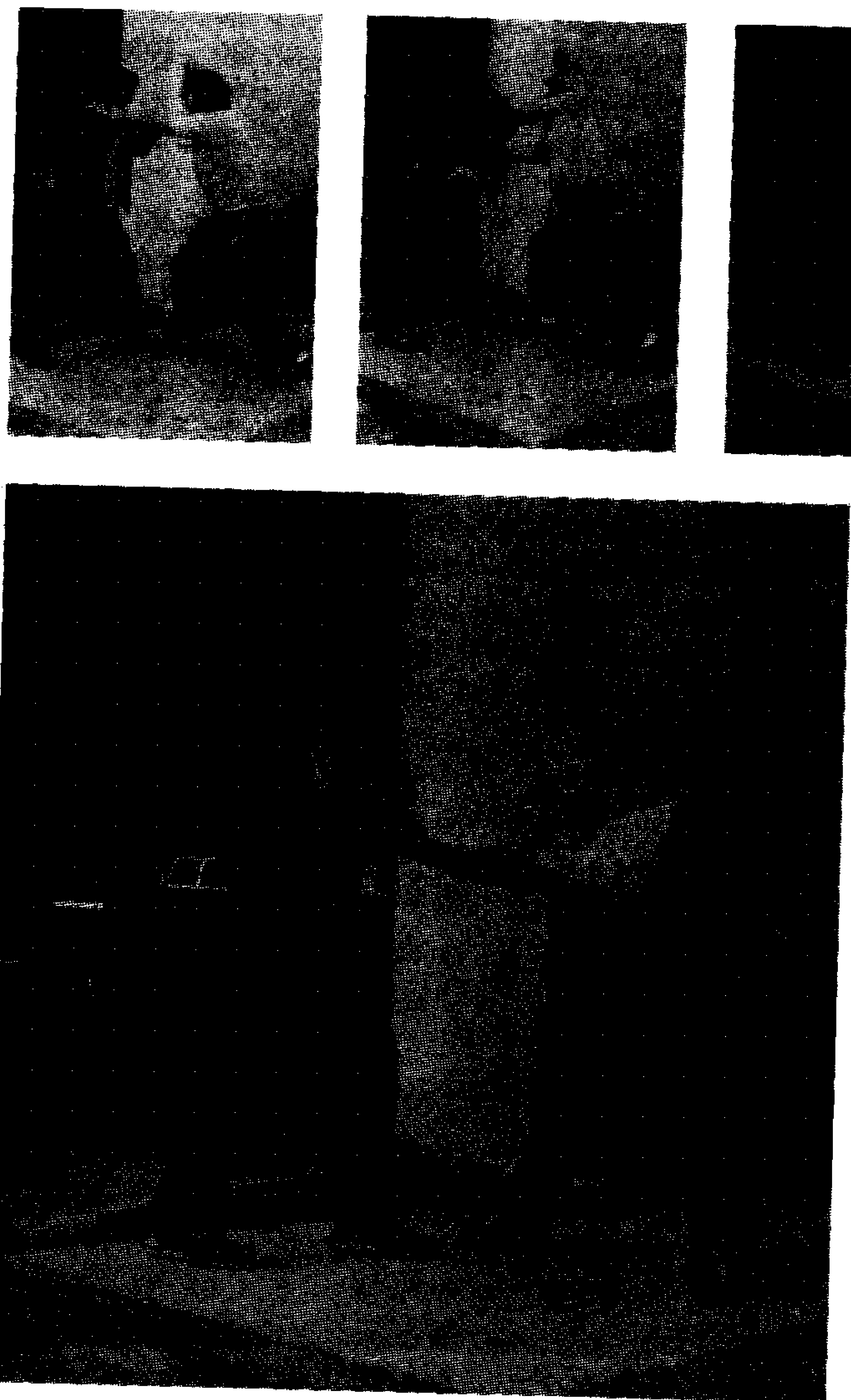


Рис. 20.

Одно замечательное освобождение от удушения спереди — это поднять правую руку и с силой выкрутиться влево. Потом, если хотите, можете продолжить болезненным захватом запястья.

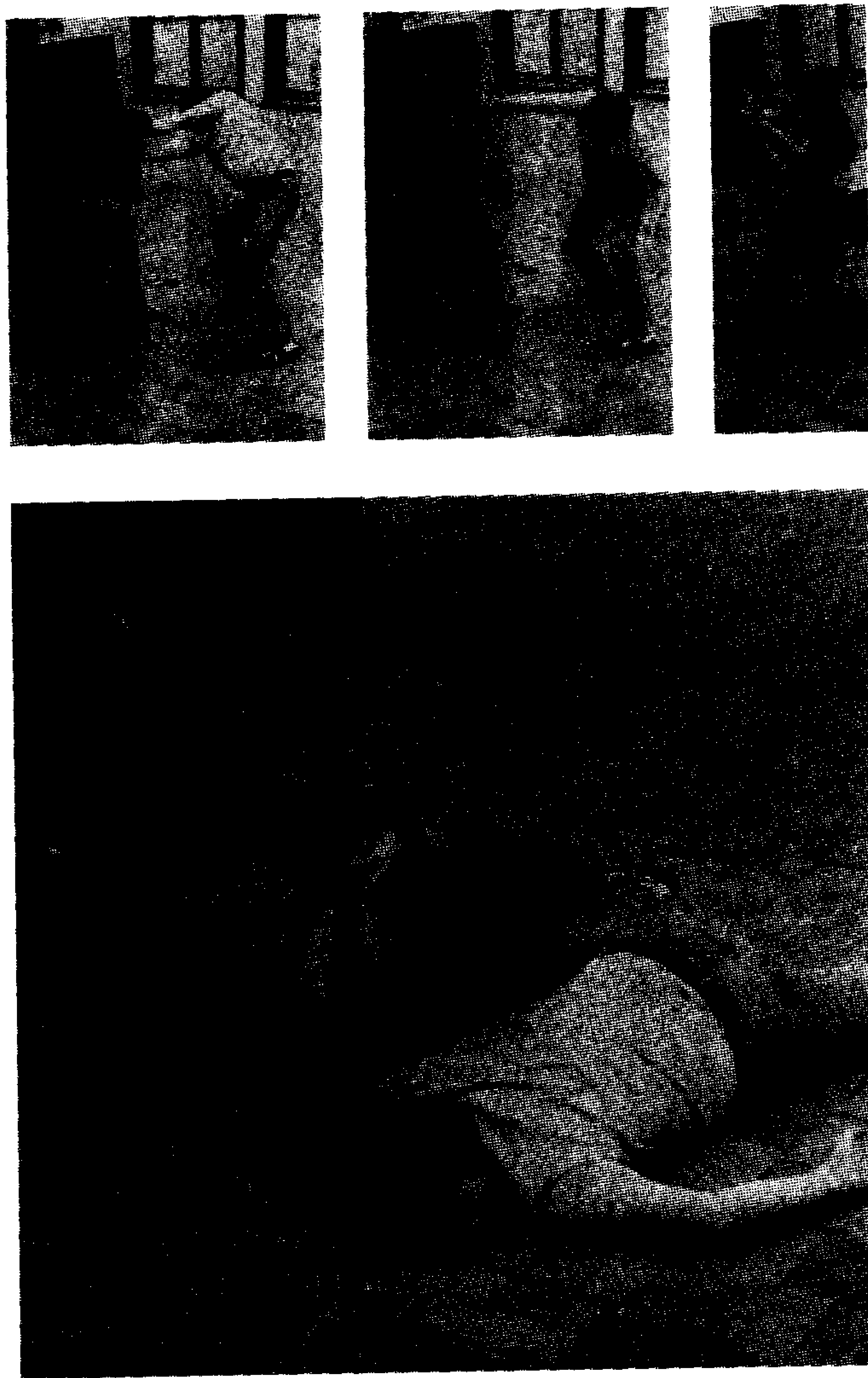


Рис. 21.

Другим ответом на удушение спереди будет разбить объятия, как на рис. 20, а затем использовать захват запястья, чтобы вот так опрокинуть противника. Как только вы поймали руку противника (третье фото), все, что вам нужно делать,— это отступить и упасть, направив его голову на кирпичи.

человеку контролировать и подчинять себе более сильного противника. Эта способность обычно вызывает огромный интерес служителей закона, но иногда и простой человек может обнаружить, что ему надо обездвижить кого-нибудь без того, чтобы переломать ему ноги или вырубить. Захват запястья — то, что нужно в этих случаях.

Применив основную защиту, освободите горло, но сделайте усилие, чтобы во время разворота зажать запястья противника под правой рукой. Чтобы выполнить этот прием, вам нужен хотя бы минимальный контроль над его руками в момент разворота. Когда вы закончите поворачиваться влево и ваша шея освободится, возьмите двумя руками его правую руку.

Будьте внимательны, поскольку этот прием может сработать только в одном случае. Ваша правая рука должна схватить ладонь противника со стороны мизинца. Ваши пальцы окажутся в его ладони, а большой палец будет лежать с тыльной стороны его ладони, рядом с костяшкой его среднего пальца. Левой рукой хватаете его ладонь со стороны большого пальца, пальцы в его ладони, а большой палец, с тыльной стороны, рядом с костяшкой его среднего пальца. (Некоторые военные руководства предлагают перекрестить большие пальцы, но это не обязательно.)

Теперь он в ваших руках. Держите руки вблизи живота и разворачивайтесь вправо, пока вновь не окажетесь лицом к противнику. Держите его руку так, чтобы кончики его пальцев смотрели вверх. Чтобы надавить на сустав запястья, надо просто потянуть пальцами его руку на себя, одновременно надавливая на нее в другую сторону большими пальцами. Это вызовет резкую боль, которую просто невозможно будет проигнорировать. Причиняя боль захватом запястья и одновременно выгибая его руку вправо, вы можете заставить его согнуться и молить о пощаде. Если вы беспощадны, то резкий удар по зубам мгновенно выведет его из строя. (*Рис. 20.*)

11-3. Если вы считаете, что захват запястья — это для женщин, то у меня есть для вас хороший жестокий вариант с применением грубой силы, который может вызвать энтузиазм у любого мачо. Вывернитесь из захвата и схватите его правую руку, как описано в предыдущем разделе. Развернитесь вправо, выкручивая его руку кончиками пальцев вверх. Это приведет к тому, что его локоть тоже будет вывернут вверх тыльной стороной.

Не держите его больше левой рукой, пусть только правая рука осуществляет захват запястья. Крутанитесь вправо, стоя на правой ноге, и ухватите левой подмышкой захваченную руку. Постарайтесь поймать его руку прямо под плечом. Продолжая держать его правой рукой, положите левую руку ему под запястье.

В этот момент вы можете оказать давление на его запястье, потянув к себе правую руку. Потянув его запястье вверх левой рукой (правая тоже в этом участвует), вы надавите на локтевой сустав, что причинит противнику сильную боль. Но многие предпочитают завершить бой по-другому. Используйте его руку как рычаг, потянув ее на себя обеими руками, и резко упадите (таким же движением вы с размаху сели бы на землю). При падении весь ваш вес придется на верхнюю часть руки. Если ваш противник не сверхчеловек и нормально реагирует на боль, то он грохнется головой на асфальт. Он подумает, что как раз в тот момент, когда он собирался задушить вас, его сбил проезжающий мимо грузовик. (*Рис. 21.*)

11-4. Простейшая контратака, которой вы можете продолжить основную защиту # 11, заключается в следующем. Вы разбиваете захват разворотом влево (как всегда), но продолжаете разворачиваться и выполняете полный круг. Во время разворота выставьте левый локоть, чтобы ударить им по лицу или по ребрам противника — что подвернется. В некоторых случаях можно применить удар донышком кулака.

НАПАДЕНИЕ # 12

Вас душат двумя руками, как и раньше.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 12

Вот еще один способ, которым можно освободиться от захвата шеи: я хочу вам рассказать о нем, потому что он очень изящный и эффективный. Он больше подходит людям, которые не любят насилия, а не мачо, но мы уже обсуждали, что «самозащита — это не просто удары по яйцам».

Нападающий душит вас обеими руками. Соедините ладони перед грудной клеткой, как будто собираетесь помолиться. Поднимите руки так, чтобы они оказались между его запястьями. Наклонитесь вперед, чтобы подбородок оказался между кончиками пальцев. Продолжая наклоняться, скользите руками по обеим сторонам лица и затем под

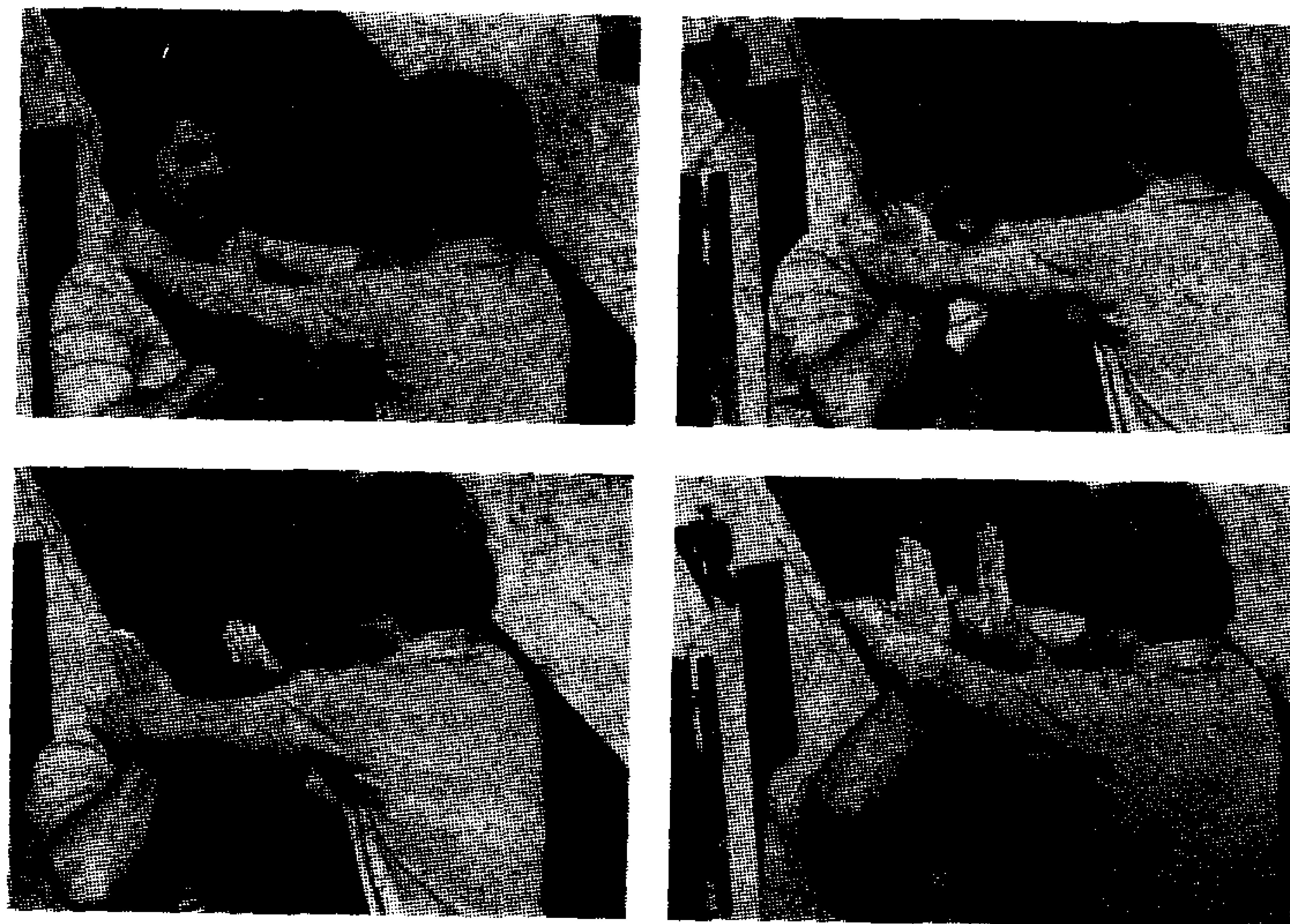


Рис. 22.

Может так произойти, что ваш младший брат схватил вас за шею и не отпускает, а убить или кастрировать его нельзя, потому что семья будет против. Этот миролюбивый прием айкидо освободит вас, не принося никому вреда.

ушами, пока руки не встретятся на затылке. Нагнитесь ниже, повернитесь в строну и отступите. Свобода. (*Рис. 22.*)

Я просто обязан упомянуть для неопытных читателей о том, что, когда вы наклоняетесь, вас очень легко ударить коленом по лицу, так что лучше двигаться быстро. Вы не сможете наклониться быстрее, чем он ударит, вы сможете наклониться быстрее, чем он успеет подумать об ударе, а это вас вполне устроит.

Я не предлагаю для этого приема никаких контратак, поскольку этого не предполагает его застенчивый дух. Вы уважительно кланяетесь и отступаете. Конечно, вы еще и противника выставляете полным идиотом, но гордиться этим не стоит, верно?

НАПАДЕНИЕ # 13

Теперь поговорим о том, что делать, когда вас схватили не за горло, а за грудки. «*Схватить за грудки*» — это типичный телевизионный прием, когда плохой парень хватает вас спереди за рубашку и требует: «Улыбайся, когда говоришь это». Хорошо, вы можете улыбнуться и одновременно заставить его пожалеть, что он вообще посмотрел в вашу сторону.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 13

Следующие две контратаки одновременно выполняют роль приемов основной защиты, но в обоих случаях нужно оставаться спокойным и быть готовым отразить пресловутый удар правым кулаком, который противник точно попытается направить вам в лицо. И еще, когда вы увидите, что противник тянется к вашей рубашке, чтобы схватить, вы должны естественно и легко положить руки на его запястье с обеих сторон. Если это будет выглядеть как ваша естественная реакция, он, скорее всего, не обратит на это внимание, но если вы помедлите и потом потянетесь к его руке, он поймет, что вы что-то задумали.

Как бы то ни было, основная защита состоит в том, чтобы положить руки на кулак, который рвет вам рубашку.

КОНТРАТАКА ДЛЯ СИТУАЦИИ # 13

13-1. Атакующий хватает вас за ворот левым кулаком, сжатым большим пальцем вверх, и одновременно угрожает вам правым кулаком. (Вы почувствуете расположение его кулака своими руками. Если его кулак смотрит вверх ладонью, а не большим пальцем, используйте следующий по номеру прием.)

Протяните левую руку над его кулаком, обхватив пальцами его ладонь со стороны мизинца. Разверните его кулак влево (против часовой стрелки) так, чтобы он загнулся вверх. Крепко прижмите его к груди левой рукой, с силой согнув запястье так, чтобы к груди прижималось основание кулака. Слегка повернувшись влево, поднимите правый локоть над рукой противника и ударьте им по внутренней стороне предплечья прямо за запястьем.

Сила этого удара такова, что вы можете переломать ему кости как спички. Отметьте, что в приеме есть движение «ножницы». Внутренний край верхней части руки и бок грудной клетки образуют лезвия ножниц. Когда вы опускаете руку вниз, то как бы «разрезаете» руку противника.

При умеренной силе удара вы согнете противнику кости предплечья, а это так же больно, как звучит. Чтобы ослабить давление, он мгновенно упадет на колени. В этот момент вы можете высвободить правую руку и просто нанести ему по лицу обратный прямой удар донышком кулака. Но по-хорошему завершить атаку лучше, заставив его встать на колени со словами «На колени, собака, когда говоришь с победителем». (*Рис. 23.*)

В любой момент вы можете отразить удар кулаком правой руки, поставив блок левой, или, когда захват уже применен, упреждающим ударом по лицу донышком кулака.

13-2. Этот прием можно применить, если противник, схватив вас за воротник, держит кулак ладонью вверх. В этом случае вам не удастся осуществить захват, нужный для выполнения приема 13-1, но не отчаивайтесь. Есть не менее эффективная альтернатива.



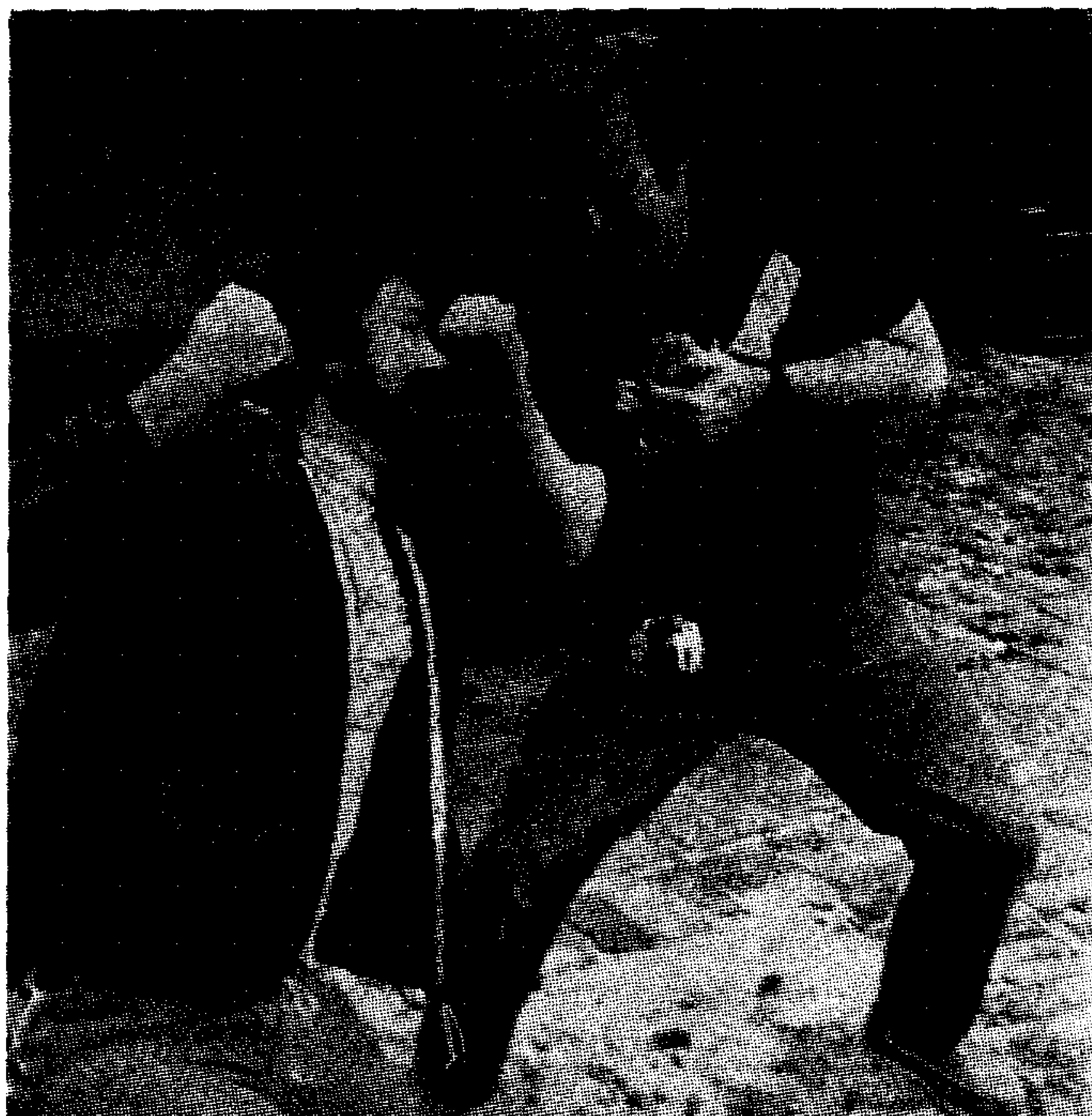


Рис. 23.

Когда кто-то, угрожая, схватил вас за грудки, вы можете поймать его кулак и с легкостью сломать кости предплечья. Если он угрожает вам кулаком, ударьте его донышком кулака по лицу.

Схватите его кулак обеими руками, положив четыре пальца на его ладонь, а большие — на тыльную сторону его руки рядом с костяшкой среднего пальца (Узнаете захват запястья?).

Отступите назад, чтобы вытянуть его руку. Надавите ему на запястье, прижав его кулак к внутренней стороне его же предплечья. Он больше не сможет удерживать вас за рубашку. Чтобы повалить его на спину, прижмите его руку к своему бедру, резко вывернув ее вправо (относительно вас). Чтобы облегчить боль в руке и запястье, он обязательно хлопнется на спину. Если вы чужды милосердия, вашим следующим движением будет раздавить ему лицо подошвой турботинка. Если *хотите*, можно удовлетвориться ударом ногой по уху.

КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ЗАХВАТА ГОЛОВЫ

Почти в каждой скотской драке один из противников ловит голову другого в некоем подобии захвата. Особенно часто вы можете это видеть, когда дерутся дети или некоторые взрослые, которые так и не продвинулись в искусстве ведения боя со времен старших классов школы. Также этот прием очень популярен в телевизионных состязаниях по реслингу. И хотя захваты головы новичку кажутся очень эффективными, когда какой-нибудь бык применяет такой захват к человеку, изучающему приемы самозащиты, он подвергает смертельному риску свое достоинство и жизнь. Для любого изучающего самозащиту должно стать очевидным, что лучше избегать применения захватов головы. Исключение составляют захваты, которые неизбежно приводят к мгновенной потере сознания или смерти и соответственно оставляют мизерный шанс для ответного удара.

НАПАДЕНИЕ # 14

Нападение # 14 представляет собой классический «захват головы подмышкой», выполняя который, *про-*

тивник зажимает вашу голову в своей правой подмышке. В этом положении вы оба смотрите в одну сторону, ваше левое ухо прижато к его телу, а левое плечо находится рядом с его правой почкой. Заметьте, что его левая рука свободна, и он может ударить вас по лицу. Обе ваши руки свободны. У вас есть огромное количество вариантов для ответного нападения. И это опасно.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 14

Фундаментальная защита в данном случае невероятно проста. Суть в том, чтобы обездвижить левую руку противника, чтобы он не мог вас ею ударить. После того, как его левая рука нейтрализована, вы можете заняться выполнением любой из нескольких действенных контратак.

Чтобы обездвижить левую руку противника, просто обхватите его спину левой рукой и просуньте руку между его грудью и верхней частью руки. Выверните свою ладонь наружу и схватите его за бицепс прямо под плечом. Вы обнаружите, что ему будет совсем непросто вырваться из столь незамысловатого захвата. Пытаясь освободиться, он слишком поздно заметит, что вы уже начали контратаку.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ №14

14-1. Если напавший пытается ударить вас по лицу, нейтрализуйте его левую руку, как описано выше. Можно и по-другому: достаньте левой рукой до лица противника (через его правое плечо) и ткните пальцами в глаза. Это заставит его откинуть голову и одновременно лишит каких бы то ни было мыслей кроме той, что надо уберечь глаза от ваших пальцев.

Правую руку просуньте ему между ног и крепко схватите его за гениталии (в этот момент у него возникнет на секунду мысль о бое.) Выпрямитесь, правой рукой поднимая его за гениталии, а левой пригибая его голову назад и вниз. Его тело будет балансировать на вашем бедре, как детские качели. Теперь вам надо






Рис. 24.

Захват головы — очень популярный, но абсолютно смехотворный прием, который дает вам большое преимущество над противником, его применившим. Сначала вам нужно обезвредить левую руку противника, чтобы он не мог ударить вас по лицу. Затем схватите его за гениталии и поднимите его за них! Вы легко сможете перевернуть его и бросить головой вниз. И для этого нужно не так уж и много силы, как вы могли бы подумать.

высоко поднять его ноги и откинуться, чтобы он врезался головой в асфальт.

Если ваша левая занята, обездвиживая его руку, просто схватите его за яйца без выцарапывания глаз. В таком случае бросить его будет не так легко, но тем не менее вполне возможно. Попробуйте и убедитесь.

14-2. В качестве вариации описанного выше приема можно обхватить его колено правой рукой, зажав его ногу сгибом локтя. (Только не хватайте его за ногу пальцами!) Если вы выпрямитесь, он, как и раньше, опрокинется на ваше бедро, и если вы достаточно сильны, вы сможете поднять его в воздух (усилие серьезное). Теперь вы держите его горизонтально на уровне своей груди. Лежит он животом вверх, ноги на той же высоте, что и голова. Чтобы завершить прием быстро и неожиданно, внезапно упадите на колени, «уронив» противника на свое согнутое левое колено. «Уроните» его так, чтобы ваше колено оказалось в основании его позвоночника — это сломает ему спину. Если даже и не сломает, его голова при резком падении очень сильно ударится о землю. Он может и не выжить.

14-3. А что, если у вас не хватит сил поднять его? Некоторые женщины и особо хрупкие мужчины настолько уверены в собственной слабости, что даже не пробуют осуществить бросок. Мне кажется, что следует показывать таким людям приемы, в которые они могут поверить, даже если все их проблемы надуманны. Так что вот бросок, для которого не нужно никого поднимать.

Поставьте свою левую ногу на заднюю часть левой пятки противника. Вцепитесь ему в глаза левой рукой, а правой обхватите коленку, как описано выше. Используйте все это, чтобы он потерял равновесие и откинулся назад. Он попробует удержаться на ногах, оперевшись на левую ногу, но споткнется о вашу ступню. В итоге он тяжело упадет назад.

14-4. Возможно, противник отпустит вас, пока будет падать. Это бывает часто, и на это нужно надеяться.

Если же нет, вы в любом случае окажетесь сверху, и вам придется продолжить бой на земле (с земли).

В результате предыдущих приемов противник должен оказаться лежащим на левом боку, причем вы балансируете над ним на руках и коленях. Мы говорим о том случае, когда он все еще обхватывает вашу шею своей правой рукой. В противном случае вы бы уже вырвались.

Чтобы освободиться, схватите его за волосы или ткните в глаза левой рукой, чтобы заставить его откинуть голову назад и выгнуть спину. Как только он «отвлечется», вы хватаете его правой рукой за правое запястье и начинаете отодвигаться на коленях. В результате получается так, что ваша голова уже свободна, а его рука зажата вашей. Этот прием легко выполнить, поскольку вы можете использовать против его беспомощной правой руки всю силу ваших ног и торса. (*Рис. 25.*)



Рис. 25.

Что, если противник не отпустит вашу голову, когда вы бросите его на землю? (Рис. 24.) Вцепитесь ему в глаза, чтобы он выгнул спину, а затем медленно ползите назад, пока не поймаете его в железном захвате.

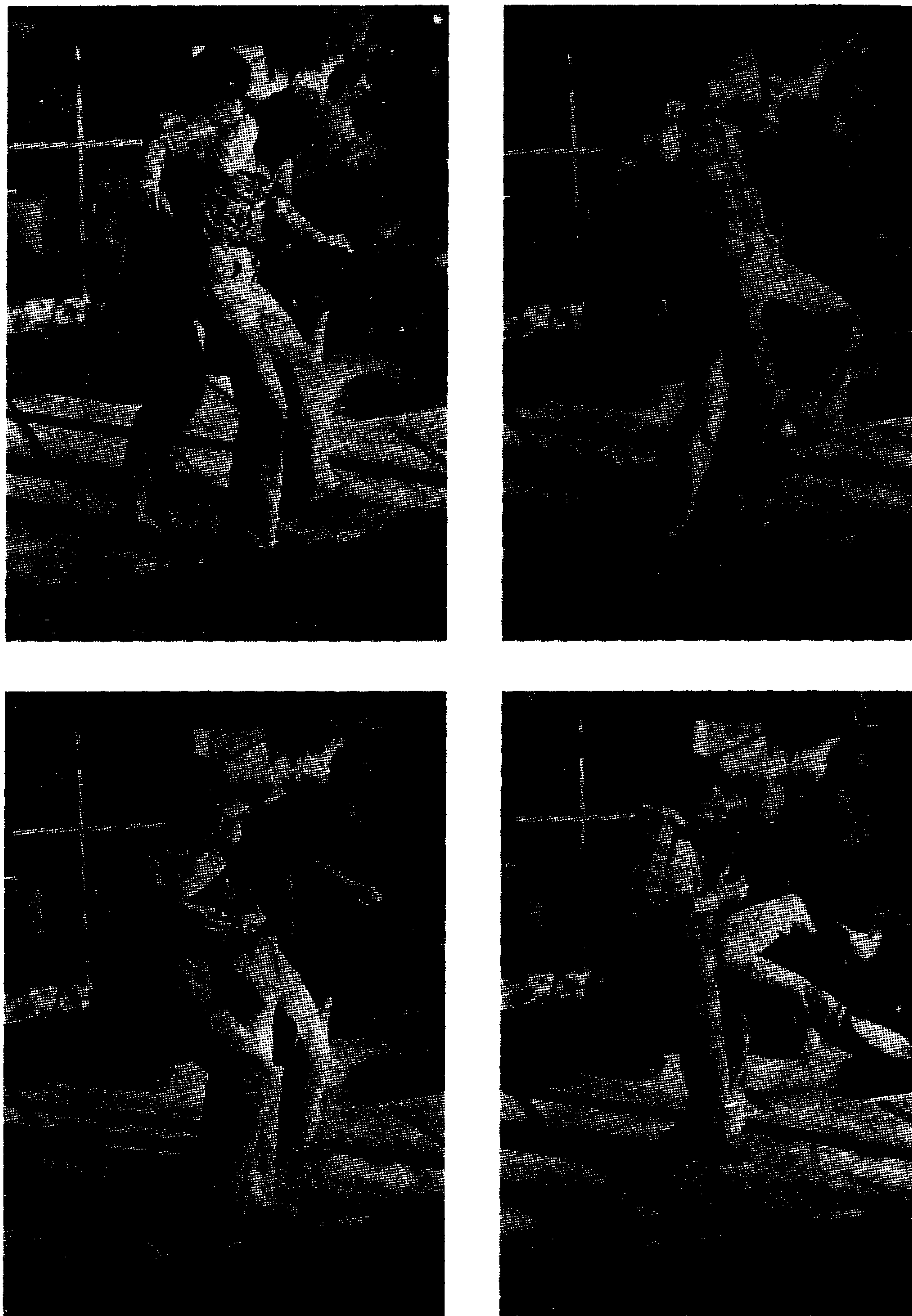


Рис. 26.

Полный захват Нельсона очень опасен, а разбить его чрезвычайно сложно. Освобождение начинается с того, что вы наступаете противнику на обе ноги одновременно. Затем сделайте шаг в сторону, чтобы ваша нога оказалась сзади него, и швырните его на спину.

Отметьте, что если он держит свою правую руку левой, то вы не сможете провернуть этот прием, пока не ткнете ему в глаза. Он обязательно использует левую руку, чтобы защитить глаза, и вы сможете от него освободиться. Еще один полезный трюк, который вы сможете применить, находясь в таком положении,— это удар коленом по почке. После пары таких ударов он наверняка задумается, стоит ли дальше держать вашу голову.

14-5. Если вы все же не смогли освободиться или прокололись и после броска плохой парень оказался сверху, просто начните как можно яростней драться локтями, коленями, зубами, ногтями и кулаками. Предполагается, что происходит грязная драка, а не боксерский матч. Никто не дисквалифицирует вас за применение запрещенных ударов по коленям, солнечному сплетению, паху, глазам, горлу и ребрам. Заставьте его отпустить вашу голову, чтобы прикрыться от ваших ударов. Вы обнаружите, что это очень эффективная стратегия.

НАПАДЕНИЕ # 15

Нападающий применил к вам сзади захват Нельсона и силой своих рук и тяжестью тела пытается сломать вам шею. При выполнении захвата Нельсона противник стоит позади вас, просовывает свои руки под вашими и сцепляет пальцы в замок на вашей шее. В этом положении он может сломать вам шейные позвонки. Жизненно важно моментально ослабить давление на позвонки.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 15

Эта ситуация отличается от остальных, описанных в этой книге, тем, что основная защита выполняется только после одной из контратак. В предыдущих приемах основная защита уже содержала в себе начальные действия контратак. В этот раз тем не менее разные ответные действия приведут к одной и той же конечной позиции и заключительному освобождению.

Защита против захвата Нельсона требует, чтобы вы освободились от давления на шею. Единственный бес-

проигрышный вариант — это уложить противника на лопатки и приземлиться сверху.

В этом положении вы сможете легко освободиться от захвата, закинув руку за шею и выгнув один из его пальцев. Загибайте его, пока он не сломается. Противник точно вас отпустит.

Предупреждение. Не пытайтесь дотянуться до пальцев противника, пока не опрокинете его на спину. Иначе вы сделаете ситуацию еще более опасной, чем она была. Пытаясь дотянуться до его пальцев стоя, вы поднимете локти и позволите противнику усилить захват. Помните: пока вы не повалите его на землю, следует держать локти прижатыми к телу. Это единственное, что вы можете сделать, чтобы ослабить давление на вашу шею.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 15

15-1. Попробуйте ударить его ногой в пах или по ступне, чтобы он отвлекся и перестал давить вам на шею. Чтобы выполнить задний удар ногой, вам надо ударить пяткой назад и вверх, словно пытаясь дать самому себе пинка, перед этим убедившись, что вы бьете по направлению к паху. Если вам удастся попасть по его голени или коленной чашечке, не исключено, что этого хватит, чтобы увеличить ваши шансы на успех.

Шагните правой ногой назад, чтобы она оказалась между его ног. Перенесите свой вес на его левое плечо и, когда он накренится влево, правой ногой зацепитесь за его правую ногу, выбросьте ее вперед и вверх как можно дальше. Теперь переместите центр тяжести вправо и сконцентрируйте все силы на толчке. Противник упадет как подрубленное дерево, а вы приземлитесь сверху. И если сможете, приземляйтесь пожестче. (*Рис. 26.*)

Вполне возможно, что шока от удара будет достаточно для того, чтобы освободиться, тогда вы должны будете моментально перекувыркнуться назад и вырваться из захвата. Если нет, прибегните к основной защите — сломайте ему палец и заставьте его освободить вас.



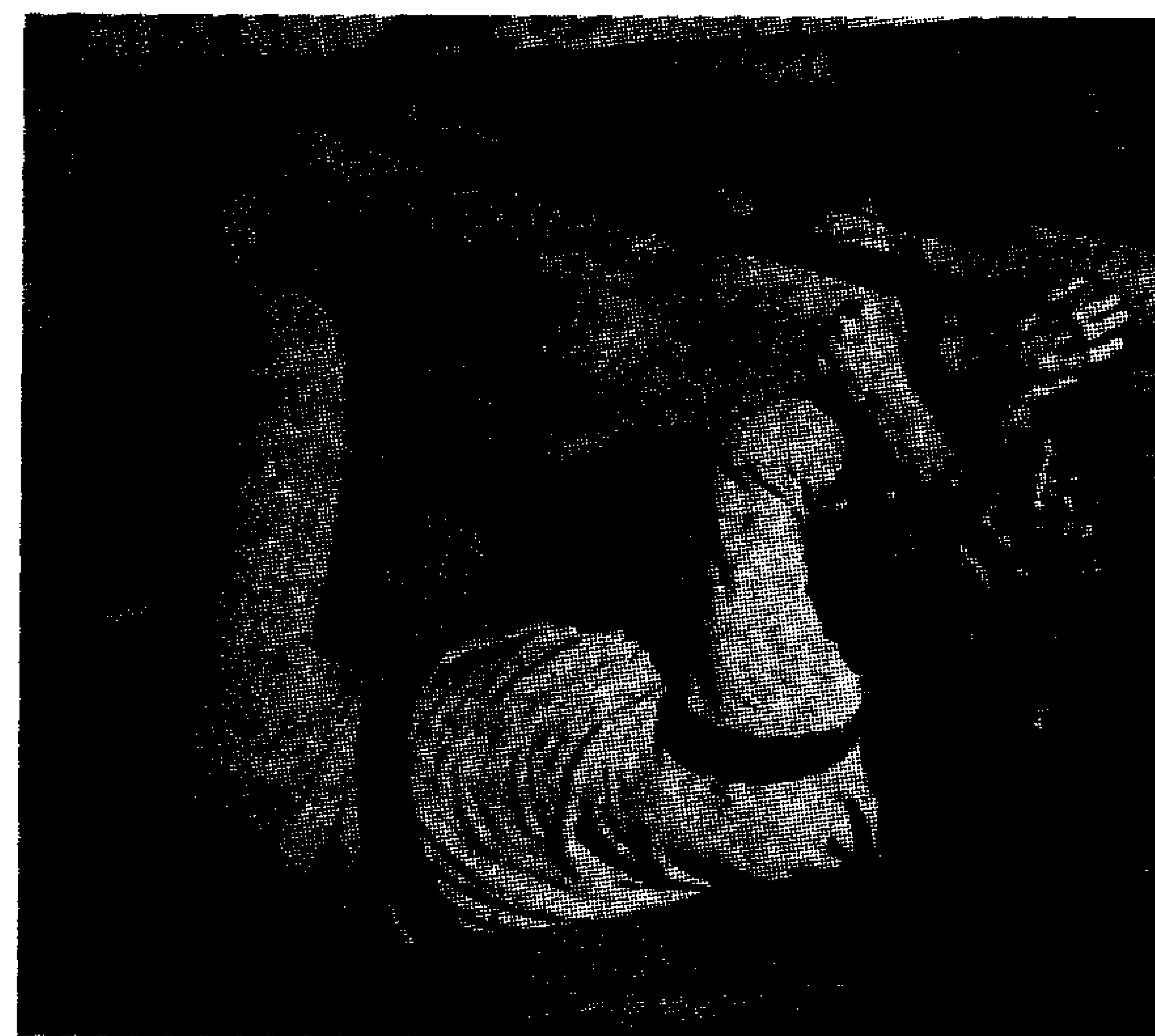


Рис. 27.

Если прием, изображенный на рис. 26, не помог вам окончательно освободиться, вы можете уладить дело, находясь вот в такой незавидной позиции — стоя на четвереньках с зажатой шеей. Чтобы освободиться, схватите его правую руку и сделайте кувырок через плечо. Когда противник окажется под вами, чтобы освободиться, вы можете дотянуться до его руки и сломать ему один из пальцев. На прощание будет неплохо двинуть ему локтем в лицо.

Пожалуйста, будьте осторожны во время тренировок. Слишком сильный бросок может привести к тому, что ваш партнер будет госпитализирован, и есть возможность того, что вы повредите шею. Партнеры на занятиях часто сжимают сильнее, чем это сделал бы настоящий противник, потому что знают, как вы поступите дальше. А это может быть опасным.

15-2. Держите локти прижатыми к телу, чтобы противник не смог слишком сильно надавить вам на шею. Начните потеху, неожиданно подпрыгнув и с силой ударив его пятками по верхним частям ступни, прямо перед голенями. Противник будет оглушен и лишен возможности двигаться. Резко повернитесь вправо и занесите левую ногу за него. Расположите левую ногу сзади между его ног.

Теперь вы находитесь в позиции, когда можете сбросить противника вниз через левое бедро, всего лишь выпрямившись и толкнув его левым плечом в грудь. Чтобы бросить противника на спину, двиньте бедрами вперед и ударьте его левым локтем в лицо. Он свалится на землю, а вы — на него. Используйте прием основной защиты, чтобы разорвать захват, и откатитесь в сторону.

15-3. Вы можете обнаружить, что к вам применили полный захват Нельсона пока вы стояли на четвереньках. Например, вы неверно выполнили один из двух предыдущих бросков и в результате оказались на четвереньках, а стоящий противник — на коленях и по-прежнему держит в тисках вашу шею. (Для простоты изложения предположим, что противник стоит на коленях слева от вас.)

Основная идея здесь та же, что и ранее. Прежде чем освободиться от захвата, вы должны бросить противника на землю. Для этого нужно поднять правую руку и схватить его за правое предплечье. Крепко прижмите его руку к своей груди. Теперь перекувыркнитесь вперед и вправо, опершись на правое плечо. Ваш противник неизбежно растянется у вас на спине и скатится на землю. В конечном итоге расклад такой: он лежит на спине, а вы сверху. Вырвите один из его пальцев и откатитесь уже свободным. (*Рис. 27.*)

КАК ЗАЩИЩАТЬСЯ, ЛЕЖА НА ПОЛУ

Легко представить ситуацию, когда вас сбили с ног, а ваш противник все еще стоит. Вот почему так важно, чтобы вы понимали, как, лежа на земле, драться со стоящим противником. Особенно важно знать, как и когда можно попробовать встать. Каждый раз, пытаясь подняться, вы будете получать удары по ребрам, по зубам или в пах.

Я думаю, что вы найдете этот раздел немного странным. Я никогда еще не видел книги, где бы описывались способы борьбы лежачего человека со стоящим, не исключено, что это единственное в печати обращение к данному предмету. Это весьма странно, ведь эти приемы — одни из самых эффективных и надежных в области самообороны. Они поразят даже профессионала, а уж преступника с ножом просто выведут из душевного равновесия. Очевидно, на этот раздел стоит обратить самое пристальное внимание.



Рис. 28.

Драться из положения лежа можно весьма результативно. Вот здесь защищающийся бьет противника, который собирался его ударить по ноге, по колену... очень болезненный и разрушительный блок. Отметьте, что защищающийся другой ногой прикрывает пах, на случай, если все-таки пропустит удар.

АТАКА # 16

Итак, ситуация следующая: *вы лежите на спине, а противник угрожающе склонился над вами*. Может быть, вас нокаутировали, а может, вы упали нарочно. Нижеследующий урок подойдет в тех случаях, когда противник хорошо орудует кулаками или ножом.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 16

Главное правило борьбы из положения лежа — это ни за что не вставать, пока противник способен вас ударить. Лежа на спине, подтяните колени к груди, локти прижмите к телу, а руки держите перед лицом. Используйте руки и локти, чтобы вращаться на основании позвоночника, направив ноги на противника.

Может так случиться, что время от времени одна нога будет нужна вам, чтобы продолжать вращение, пока ваш противник безуспешно будет стараться перехитрить вас, пытаясь миновать ваши ноги. Просто не забывайте все время держаться так, чтоб хотя бы одной ногой в любую минуту можно было ударить.

Данная защита практически неуязвима, если вы хоть чуть-чуть потренировались. Почти любой может вращаться на основании спины быстрее, чем противник сможет обежать его вокруг. Это заставит его бить по ногам, которые, может быть, и не очень сильны, зато частично защищены. Попробуйте проткнуть ножом подошву своего ботинка и вы поймете, что я имею в виду.

Помните, что голени вы должны держать достаточно высоко, чтобы защитить живот, и достаточно низко, чтобы прикрыть пах. Сделать это несложно, но важно про это не забыть. Ваши руки будут второй линией защиты — готовые отразить удар или поймать вещь, направленную вам в голову.

Вы можете проверить эффективность этого приема на практике. Примите исходную позицию и попросите товарища, чтобы тот дотронулся рукой до вашей головы. Начните выполнять прием и вы увидите, что в каком бы направлении он ни пытался до вас достать, между

ним и его целью всегда будет оказываться ваша нога, готовая ударить.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 16

16-1. Самая очевидная контратака является неотъемлемой частью основной защиты. Ударьте гада! Каждый раз, когда он будет подходить достаточно близко, бейте его ногой по коленям, голеням, паху и даже по рукам, если он до вас достанет. И не сомневайтесь на этот счет. Бейте быстро и жестоко, не останавливайтесь, пока не поймете, что причинили противнику действительно сильную боль. Как обычно, лучшая мишень — это колени. (*Рис. 28.*)

16-2. Вы можете сопротивляться и таким образом: обопритесь на ладони и пятки и начните надвигаться на противника, лягая его ногами по голеням. Я знаю, герои вашего любимого телесериала так бы не поступили, но если встретившимся вам плохим парням не заплатили, чтобы они картинно падали, лучше иметь в запасе эффективную и одновременно неожиданную тактику. Вы удивитесь, когда увидите, какие коленца приходится выкидывать вашему партнеру, чтобы вы его не достали. На реального противника это произведет двойной эффект: во-первых, он будет совершенно деморализован, а во-вторых, вы выставите его полным дураком перед зрителями. Гопники ненавидят, когда над ними смеются.

16-3. Если даже вам не удастся нанести ему вред пинками (что вы на самом деле можете), в любом случае вы доведете его до белого каления. Он попробует прыгнуть на вас... чтобы потом всю жизнь петь сопрано.

У вас будет достаточно времени. Он нахохлится, изобразит на лице ярость, издаст пронзительный крик и, прыгнув с разбегу, попытается ударить пятками в лицо. Не беспокойтесь, вы сможете отбить руками его ноги достаточно далеко, чтобы они не задели голову. Сконцентрируйтесь на том, чтобы расположить свою ногу таким образом, чтобы попасть ему в пах. Согните колено, а затем с силой выпрямите. Ему почудится, что

он вылетел из грузовика на полном ходу и грохнулся на перила причинным местом. Ну не важно, в хоре нужны люди с высоким голосом.

Если ваш противник окажется столь безрассуден, что решит прыгнуть через ваши ноги головой вперед, то у вас появится возможность убить его ударом ноги в горло. Если не выйдет, то пинок в лицо, грудную клетку, ключицу или в живот лишит его интереса к продолжению боя.

16-4. Если противник окажется ростом выше среднего, он может попытаться бить вас ногами, а не руками. Даже может попытаться ударить вас ногой по икрам, чтобы вызвать спазм и лишить возможности обороняться. В таком случае вам придется слегка повернуться на бок и ударить ребром ступни по его приближающейся голени.

То есть вам придется дождаться, пока он занесет ногу для удара, и остановить его, ударив ребром подошвы ботинка по его голени. Чтобы увеличить шансы на успешную блокировку, держите ногу горизонтально. Ощущения примерно такие же, как если бы с размаху задеть голенью край кофейного столика. Как только вы примените этот блок, ваш противник больше не попытается ударить вас ногой.

16-5. Следующие два приема — это броски, с помощью которых вы сможете сбить с ног вашего противника при том, что вы лежите на земле, а он стоит. Эти броски сработают лучше всего, если перед тем, как проводить их, вы уже успели нанести противнику пару ощутимых ударов по голеням и коленям. Впрочем, если выполнить эти броски по-настоящему хорошо, они и невредимого пока противника резко собьют с ног.

Предположим, ваш противник приближается к вам, повернувшись правым боком и, соответственно, выставив правую ногу. Перевернитесь на правое бедро и зацепите правой пяткой верхнюю часть его ступни (там, где она переходит в голень). Ударьте его сзади по колену внешней частью своей левой ступни. Это заставит его

согнуть ногу. Теперь с силой перевернитесь на правый бок, продолжая удерживать его колено и лодыжку. В результате у него вывернется нога, а лодыжка загнется к бедру. Тогда он либо упадет лицом вниз, либо приземлится всем весом на коленную чашечку. И то, и другое приветствуется.

Этот бросок лучше всего выполнять единым резким вращением, которое выкрутит противнику ногу и одновременно выведет из равновесия и заставит упасть. Если он упал на живот, а вы все еще удерживаете его ногу, такой же захват можно использовать, чтобы окончательно сломить его. Для этого продолжайте давить ему на ногу правой лодыжкой, все сильнее прижимая его пятку к задней стороне бедра. Так как ваша правая нога зажата сгибом его колена, давление произведет эффект щипцов для орехов — и орехом будет ваша левая лодыжка. Прелесть в том, что орех гораздо *крепче* щипцов. Враг будет умолять о пощаде. (*Рис. 29.*)

Естественно, этот прием, как и многие другие описанные в этой книге, можно провести и с другой стороны. Если он повернулся к вам левым боком, вы можете просто перевернуться налево и продолжить в этом положении.

16-6. Есть еще один прием, который даже лучше, чем предыдущий. Его используют, когда противник идет на вас лицом, а не боком.

Допустим, он шагнул к вам левой ногой. Перевернитесь направо и зацепитесь за его левую пятку внешней стороной правой ступни. Левой ступней сильно надавите ему на колено и одновременно дерните к себе его пятку. Он с силой шлепнется на задницу. Может, он приземлится на что-нибудь еще, но в любом случае будет сбит с ног и на несколько секунд потеряет связь с действительностью.

Прочитайте еще раз о приеме 9-3 — там все то же самое проделывается руками.

16-7. Только после того, как вы сбили противника с ног или сильно ударили, можно попробовать встать. Это

необходимо. Если только вы не хотите заставить противника выковыривать ваши зубы из подметок, стоит врезать ему хорошенько — чтобы держался от вас подальше, пока вы будете вставать.

Итак, когда настанет подходящий момент, повернитесь так, чтобы ноги были направлены на противника, и затем осторожно встаньте на четвереньки. Внимательно смотрите поверх плеча и держите одну ногу поднятой — на случай, если он до вас доберется. Если в этот критический момент противник все же нападет, лягните его пяткой по ногам и перевернитесь обратно на спину. Продолжите бой как и раньше, лежа на спине. Если же все прошло нормально, поднимайтесь дальше. В этом случае я вам очень рекомендую осторожное отступление.

16-8. Еще один вариант — повернитесь в профиль к раненому сопернику, сядьте, а затем начните осторожно подниматься. Убедитесь, что он не сможет до вас дотянуться. Если он на вас бросится, просто ложитесь обратно на спину и деритесь как раньше.

АТАКА # 17

Уже описанные приемы борьбы из положения лежа не помогут вам в двух случаях. Первый: если вы *деретесь не с одним человеком, а с несколькими* и не можете их всех одновременно контролировать. Другая ситуация — это когда ваш *противник находится слишком близко для удара ногой*, то есть когда он сидит на вас.

Предположим, что вас во время схватки с двумя противниками сбили с ног. Вы можете повернуться к одному из них ногами, но другой спокойно сможет обойти вас с тыла и напасть.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 17

Во-первых, сражаясь более чем с одним противником, ни в коем случае не надо падать. Как только вы упадете на землю, вас запинают,— вам нужно перевернуться и мгновенно вскочить на ноги. Выполнить такой кульбит могут все без исключения дзюдоисты и лучшие из

каратистов, но у изучающих приемы самозащиты часто нет времени или способностей для того, чтобы ему научиться. Но потренироваться в выполнении этого приема стоит. В этой ситуации скорость станет вашим спасением.

Если они приближаются слишком быстро и вы не успеваете вскочить, постарайтесь защитить жизненно важные органы, лежа на спине. Сожмите руки на загривке, пригните голову, подтяните колени к подбородку и скрестите лодыжки, чтобы прикрыть гениталии. Начните бешено вертеться, чтобы им было сложнее по вам попасть. Не забывайте громко вопить как будто от боли — это нужно не только для того, чтобы кто-нибудь вас услышал и пришел на помощь, но и для врагов. Пусть они решат, что вы уже достаточно наказаны, и оставят в покое раньше, чем действительно покалечат.

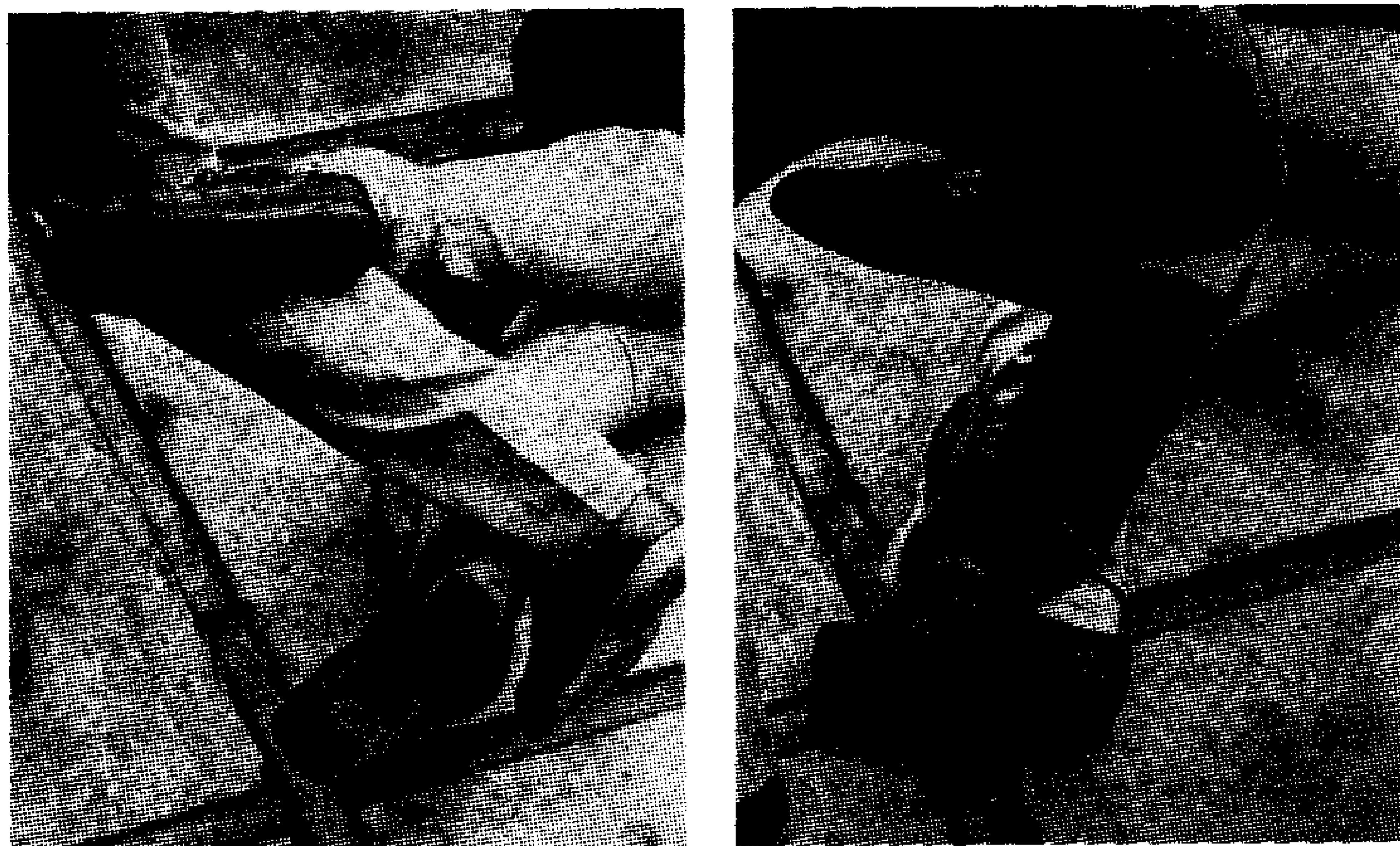


Рис. 29.

Вот два броска, которые можно осуществить с помощью ног против стоящего противника. После первого он упадет и повредит коленную чашечку, а после второго приземлится боком на бедро. Внимательно посмотрите, что происходит во время второго броска с коленом и лодыжкой противника. Любой из бросков причинит достаточно вреда, чтобы надолго уложить его.

Вообще-то, это крайняя мера, прибегнуть к которой можно, только окончательно отчаявшись. В этой ситуации ваши шансы победить близки к нулю, и «самооборона» заключается преимущественно в том, чтобы както сократить количество повреждений. Но если вам всетаки представится такая возможность, ударьте когонибудь ногой и вывихните ему колено. Если вы останетесь с противником один на один, продолжайте наступление, и победа окажется на вашей стороне.

НАПАДЕНИЕ # 18

Вот ситуация, знакомая вам еще по детской площадке,— *вас опрокинули на спину, а нападающий сидит у вас на груди*. Это очень простой, грубый и очень распространенный прием. Эффективность такого захвата при попытке изнасилования столь очевидна, что не требует комментариев.

Для продолжения дискуссии предположим, что противник будет душить вас. Если он душит вас, то ответная реакция должна последовать незамедлительно. Если же он просто пытается удержать вас на месте, то у вас есть время пораскинуть мозгами и начать более подготовленное контрнаступление.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 18

В этом случае основная защита крайне проста. Если противник будет пытаться схватить вас за руки и усесться сверху, у вас появится удачная возможность со всей силы ударить его ногой по носу. Такой же удар можно нанести по ребрам, животу или в пах, и не забудьте как следует врезать ему по середине бедра. Другими словами, лучшей защитой будет упреждающий удар ногой в любое место, лишь бы он был сильным. Два или три таких удара заставят его потерять всякий интерес к тому, чтобы держать вас.

Если по какой-то причине вы не хотите применять такой вид защиты (возможно, друзья вас решили пощекотать, а не изнасиловать), вам следует применить

приемы, описанные ниже. Но я вас предупредил. Ни один из них не сработает лучше, чем удар каблуком в глаз.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 18

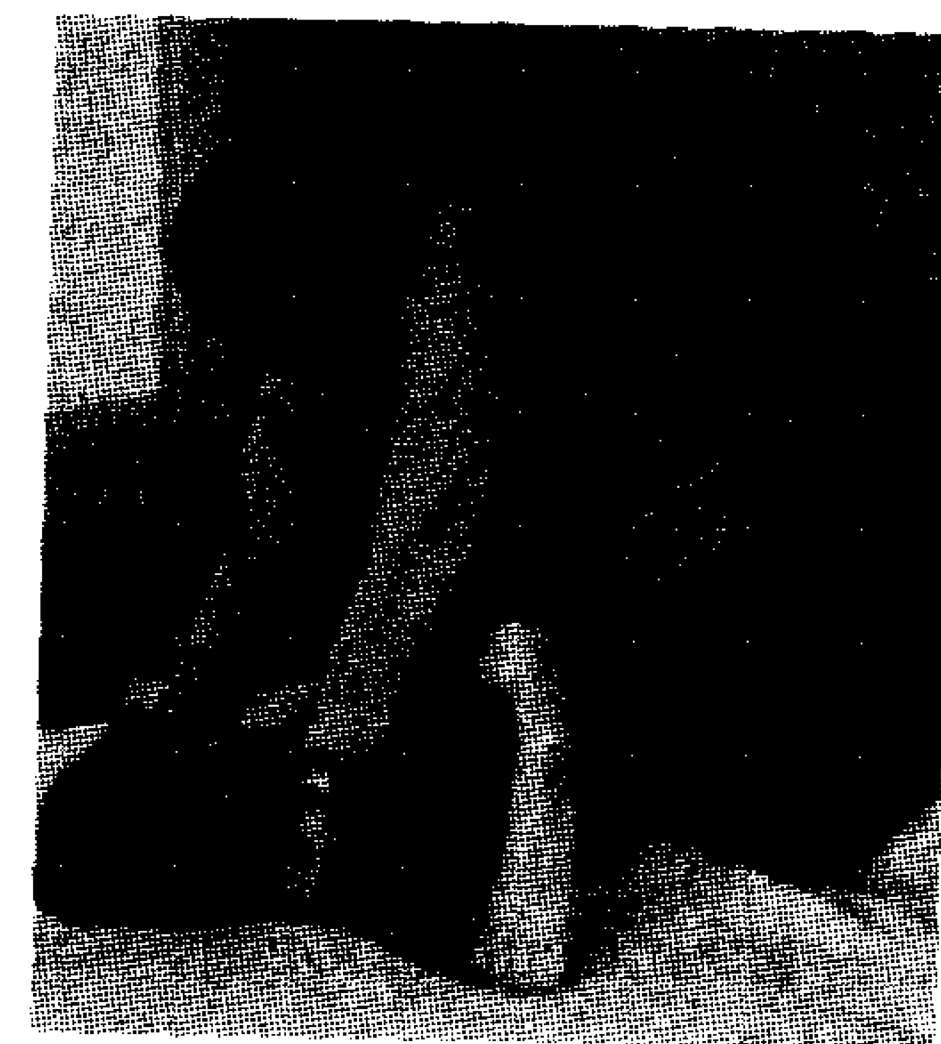
18-1. Вы лежите на спине, а противник сидит у вас на животе — например, попытка изнасилования (если вы женщина, а впрочем, это необязательно). Вытягивайте колени, пока не достанете до его спины, потом «пришпорьте» его пятками и изо всех сил вытолкните свое тело из-под противника. Не исключено, что с первого раза у вас ничего не выйдет, так что будьте готовы повторять это усилие снова и снова, причем как можно быстрее. Немного потренировавшись, вы поймете, что можете скользить по полу на спине быстрее, чем преступник ползет за вами на коленях.

Вряд ли вам будет очень удобно, зато в какой-то момент вы отодвинетесь настолько далеко от противника, чтобы ваши ступни оказались свободными. Как только это произойдет, поставьте ступню ему на живот. Теперь резким движением опускайте ее (лучше, конечно, проделывать это обутой ногой) вниз, чтобы она прошлась по животу, затем между ног и вышла сзади. После такого он от вас больше ничего не захочет.

18-2. Этот прием не так жесток, как предыдущий. Согните колени как можно сильнее, не отрывая ног от пола. Левая нога должна стоять твердо, а правая — слегка вытянута. В критический момент используйте левую ногу, чтобы приподняться, выгнуть спину и наклонить противника вперед. Когда он достигнет самой высокой точки, как можно сильнее двиньте ему бедром по заду. Неплохо еще будет одновременно ударить его снизу вверх по подмышкам.

Суть приема в том, чтобы противник перелетел через вашу голову (немного влево). Вы поразите его в самое сердце, когда он обнаружит, что совершил полет длиной в восемь или девять футов. Я видел, как это происходит. Обычно, правда, сил хватает только на то, чтобы





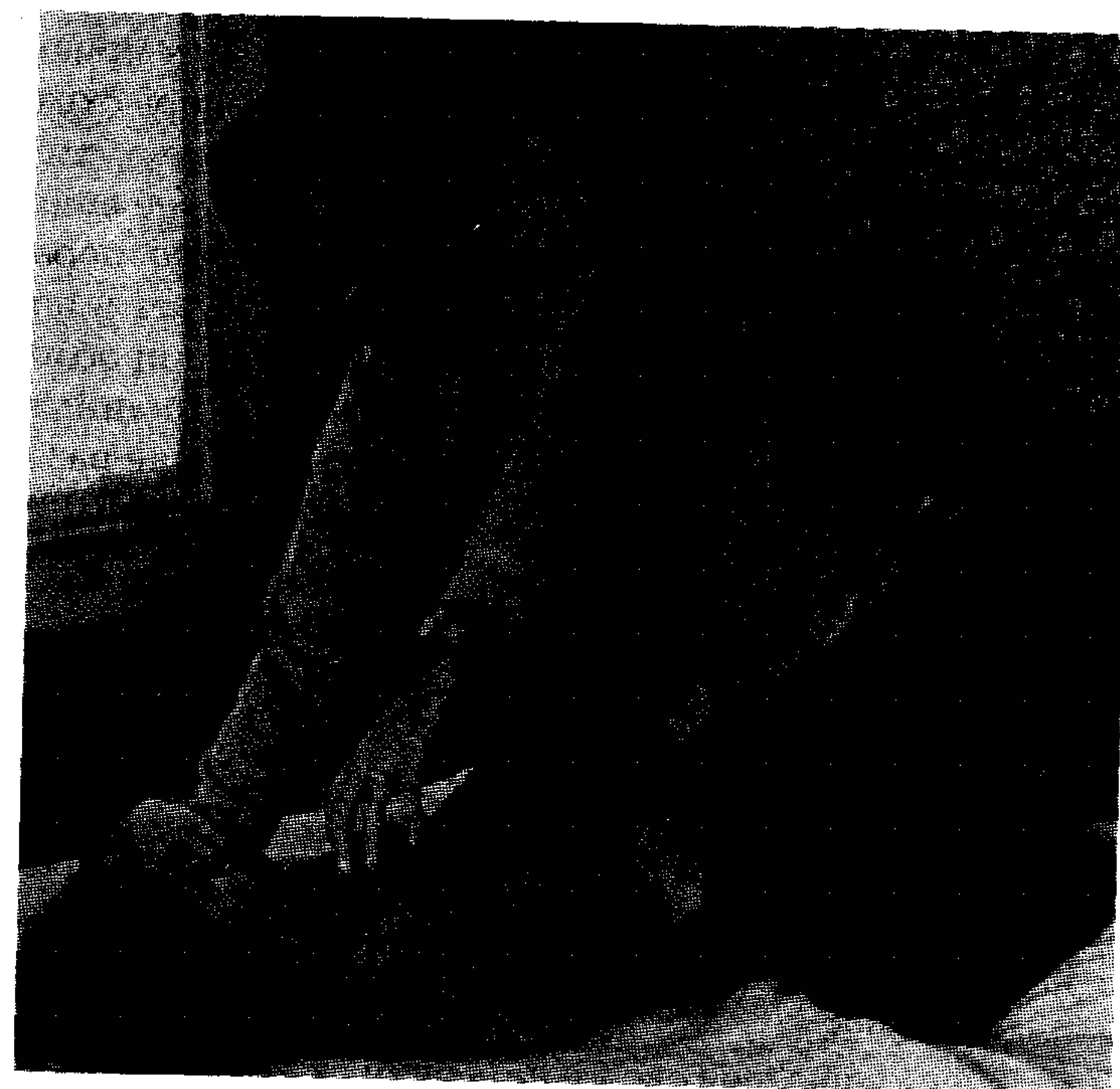


Рис. 30.

Люди обычно не замечают очевидные способы решения простых проблем. Не нужно пытаться никуда убежать, ведь пах противника так легко достать кулаком!

спихнуть его с себя. Если вам удалось при этом завалить его налево, не упустите возможность дать ему пару пинков. Если у вас есть время, вставайте и уносите ноги.

18-3. Противник сидит сверху и душит вас. Схватите его за волосы левой рукой (так, чтобы он не мог вырваться). Теперь ткните большим пальцем правой руки ему в глаз. Он начнет вертеть головой. Потянув его за волосы влево и продолжая при этом ковыряться большим пальцем у него в глазу, вы заставите противника слезть с вашей груди. Этот прием подействует еще лучше, если использовать ноготь, а не подушечку большого пальца.

18-4. Разбейте захват горла клином предплечий (основная защита 10). Из лежачего положения этот прием работает почти так же хорошо, как и стоя. Теперь схватите его голову (не важно — за волосы, уши, шею, плечи, воротник или лацканы) и с силой придавите ее вниз, прижав подбородок и выставив лоб. Вы, конечно, пораните лоб, но вам наложат пару швов, и все будет в порядке. А вот у парня наверху будут серьезные проблемы с выбитыми зубами, разбитыми губами и сломанным носом. На всякий случай впечатайте его лицо еще раз в самую середину своего лба и, если он и тогда не поймет, с кем связался, ткните ему большим пальцем в глаз и спихните, как описано в предыдущем приеме.

18-5. Этот прием крайне удобен благодаря молниеносности выполнения. Противник сидит у вас на груди и душит вас. Скрестите запястья перед лицом и разбейте захват. Для этого нужно пару раз резко ударить его основаниями ладоней по внутренним сторонам запястий. Помните, что это должны быть не шлепки, а тычки основаниями ладоней. Таким образом вы без труда освободите шею.

Теперь ваша шея свободна, а руки скрещены на груди. Лицо противника в двух футах от вас, но стремительно приближается — он готов отомстить за то, что вы скинули его руки с шеи. Неожиданно начните выпрямлять руки движением «ножницы» — одно предплечье скользит по другому — и остановитесь, когда ваши кулаки окажутся по обе стороны от его шеи. Усильте удар, раздвинув локти,— это лучше, чем просто бить руками.

Этот удар по шее может стать еще более действенным, если нанести два рубящих удара ладонями, а не кулаками. Удар кулаками поразит нервные центры шеи (см. **«Черная медицина», часть 1**), а рубящие удары повредят и органы горла. Представьте, как ребром правой ладони вы вертите верхнюю часть гортани противника вправо, одновременно левой рукой поворачивая нижнюю часть влево, как будто режете ножницами. Результат анатомических повреждений дыхательного горла и голосовых связок дорисует вам ваша фантазия.

Если вы сможете быстро вернуть руку в исходное положение, то весь прием займет полсекунды. Он даже не заметит, что вы собираетесь его ударить.

18-6. Нападающий сидит на вас и душит, как и ранее, за исключением того, что слегка сгорбился и вытянул руки так, что локти соприкасаются. Если он держит руки неестественно прямо, то вы сможете разбить захват шеи, резко хлопнув руками по кончикам его локтей. Удары туда же кулаком будут еще действенней.

18-7. Этот прием особенно элегантен, прост, неожидан и эффективен. Ударьте кулаком или основанием ладони в пах. До него очень легко дотянуться, но противник и не подумает о том, чтобы его защищать. Один молниеносный удар выбьет из него плохие мысли на долгое время. (*Рис. 30.*)

18-8. Когда ваши ноги будут свободны, вы можете попробовать использовать их. Если вы человек гибкий, то сможете поднять ногу и ударить противника по черепу подъемом стопы. Попробуйте поэкспериментировать немного и посмотрите, что получится. Помните, он увидит, что вы собираетесь ударить.






Рис. 31.
Вот простой способ отвадить приставалу. Протяните руку к его затылку и дерните за волосы вниз. Теперь, если вы, конечно, хотите сделать больно, используйте другую руку, чтобы врезать ему по дыхательному горлу.

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ОБЪЯТИЙ

Приемы в этом разделе в основном предназначены для женщин, поскольку мужчина довольно редко становится жертвой насильника. Мужчины изучают приемы самозащиты для того, чтобы похвастаться перед знакомыми женщинами, а еще на тот случай, если придется вырываться из медвежьих объятий лесоруба, которому нравится слушать хруст позвонков.

Противник обхватил вас руками спереди — вот что называется «объятием» в этой книге и к нежным чувствам это никакого отношения не имеет. (Если вас «обняли» сзади, действовать следует по-другому, об этом пойдет речь в следующем разделе.) Подобная ситуация предполагает, что нападавший либо обхватит вас и прижмет ваши руки к бокам, либо обхватит вас за талию, оставив руки свободными. В том маловероятном случае, когда он прижмет только одну вашу руку, используйте приемы, предназначающиеся для случая, когда у вас свободны обе руки.

НАПАДЕНИЕ №19

Противник схватил вас спереди (живот к животу), ваши руки остались свободными. Противником в этой ситуации может оказаться кто угодно — от пьяного, который хочет украсть поцелуй у симпатичной девушки, до ярмарочного силача, который хочет пересчитать вам ребра (например, потому, что вы хотели украсть поцелуй у его смазливой подружки).

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 19

Это может показаться вам не совсем похожим на основную защиту, но суть приема в том, чтобы напрячь мозги. Ну подумайте: этот кретин оставил вам руки свободными. Соответственно, его голова находится не дальше, чем фут от вас, и есть две свободные руки. Основная защита в том, чтобы *не забыть этим воспользоваться.*

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 19

19-1. На своих занятиях именно в этом месте я обычно рассказывал о разнице между карате, дзюдо и приемами самообороны. Итак, вас зажали в нежелательном объятии. Боец, обучающийся карате, сломает противнику таз коленом и раскроит ему череп ребром ладони. Ученик-дзюдоист вывернется вбок и бросит противника на пол, может быть для острастки вывихнув ему плечо. А что предпримет слабый, плохо тренированный «самооборонщик»? Какой сногсшибательно эффективный прием он выполнит, чтобы освободиться из захвата?

Все просто. Суньте указательный палец противнику в ноздрю. Если он вас не отпустит, согните палец крючком и выдерните обратно. Вот теперь-то он точно оставит вас в покое.

19-2. Гораздо более разрушительным действием будет хитроумный шлепок ладонями по ушам противника. Чтобы барабанные перепонки лопнули, нужно резко и очень сильно ударить обеими ладонями прямо по ушным раковинам. Боль от такого удара настолько сильна, что противник может потерять сознание прямо у вас

на глазах. Помните, что так вы нанесете его здоровью непоправимый урон, так что не используйте этот прием просто так, для смеху. Вызвать потерю сознания можно и ударом по голове — это будет похоже на пощечину, какую дают в сердцах, но так как удар будет наноситься с двух сторон одновременно, возникнет эффект удвоения силы и результативности атаки.

19-3. Вашей целью могут стать и глаза противника. Ткните в них большими пальцами. Вцепитесь в них ногтями. Плюньте ему в глаза. Сильно шлепните по ним ладонями. Надавите на них кулаками. Просто помните: этого будет достаточно, чтобы он отпустил вас, пытаясь защитить глаза. Ослеплять человека, выдавливая ему глаз большим пальцем,— это крайняя мера, к которой можно прибегнуть только от отчаяния.

19-4. Если вы предпочитаете нанести по лицу противника несколько действительно сильных ударов, то пустите в ход локти. Пробороздите его лицо костью правого локтя (справа налево), а затем в обратную сторону. То же самое можно проделать и левым локтем. Вероятней всего, он вас отпустит, когда поймет, что его зубы болтаются во рту, как игральные кости в стакане.

19-5. В этом приеме есть две «изюминки», жесткая и мягкая. Дотянитесь до затылка противника и схватите его левой рукой за волосы. Сильно дерните вниз. Ему придется выгнуть голову назад, подбородок выступит вперед, и он станет уязвимой точкой.

Мягкий вариант: поместите ладонь правой руки противнику под подбородок и отталкивайте его голову все дальше назад. Основание вашей ладони упирается в подбородок противника, а кончики пальцев достают до его глаз — так от чего не ткнуть ему в глаз пальцем, чтобы у него было над чем подумать? Он обнаружит, что держать вас себе дороже, и немедленно вас отпустит. А если нет, используйте удар коленом.

Жесткий вариант этого приема состоит в том, что вы наносите сильнейший удар основанием ладони противнику под подбородок, в результате чего он может

потерять сознание, а возможно, и сломать шею. Если вам необходимо убить врага (некоторые из моих читателей люди военные), то просто ударьте донышком правого кулака по адамову яблоку. Оно прекрасным образом выделяется, когда голова противника выгнута назад. (*Рис. 31.*)

19-б. Этот прием могут применить только женщины. Большинство мачо даже не будут пробовать его.

Обхватите шею противника руками, сожмите в крепких объятиях, прильните щека к щеке, изображая страсть. (Ни один пьяный влюбленный и не подумает плохого, а потенциального насильника такая тактика может и успокоить на время.)

Затем неожиданно укусите его за ухо, подожмите ноги и отпустите руки. Вы приземлитесь на колени, повиснув на маленьком ушке этого большого парня. Приготовьтесь блокировать его кулаки, когда он вас отпустит. Он будет очень взбешен.

Теперь вы видите, почему мужчины выполняют этот прием с большой неохотой. Мужчина засмущается и не сможет страстно обнять и укусить за ухо 260-фунтового дровосека, который выбивает из него дух. Попробуйте взглянуть на это проще, джентльмены. Ну что случится, если вы смачно и мокро поцелуете этого здоровенного лесоруба? Он вас освободит? Спорим, что да!

НАПАДЕНИЕ # 20

В ситуации # 19 ключ к успешной защите состоял в том, что ваши руки были свободны. В данном случае *это не так.* Когда руки прижаты, большинство людей чувствуют себя практически беззащитными. Вы должны справиться со своим страхом, напоминая себе, что ноги ваши по-прежнему свободны, а голова сама по себе может служить оружием. И последнее, но не самое худшее — ваши прижатые руки расположены в нескольких дюймах от паха противника. Победа или поражение будут зависеть от того, помните ли вы обо всем этом, когда ваши руки прижаты к телу.



Рис. 32.
«Птичка в руке...»

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 20

20-1. Переступайте с ноги на ногу, каждый раз отодвигая бедра. Скоро между вами и врагом появится достаточно широкая щель, чтобы ладонями обхватить его бедра. Шатайтесь и тряситесь до тех пор, пока щель между вашими тазобедренными суставами не достигнет 18 дюймов. Тогда вы вцепитесь в его бедра и дерните их на себя, одновременно поднимая колено. Чтобы усилить эффект, толкните его бедра назад, и вы увидите, какова будет его естественная реакция на ваш выпад. В тот момент, когда он устремится бедрами вперед, вы подставите колено. Вот что имеется в виду под выражением «использовать силу противника против него».

20-2. Другой вариант — это использовать свою голову. Прижмите подбородок к груди и ударьте противника лбом по лицу. Чтобы нанести повреждение, не обязательно бить сильно. Пока он сосредоточится на том, чтобы не получить по зубам, вы можете поднять ногу и с силой ударить его по ступне, коленной чашечке или голени.

20-3. Вот вы оказались в нежелательных объятиях противника, и ваши руки прижаты к телу в нескольких дюймах от его паха. Может быть, это наводит вас на какие-то мысли?

Вот один из вариантов: сожмите кулак, твердо сцепите руки, неожиданно согните колени и ударьте противника кулаком в пах, навалившись на него всем телом. Этот удар в пах — один из самых быстрых каратистских ударов, потому что расстояние от кулака до паха крайне невелико. Один мой удар, нанесенный в подобной ситуации, измерили электронным секундомером, и оказалось, что он занял всего 0,04 секунды. Это в пять раз быстрее, чем время, за которое нормальный человек просто начинает реагировать.

20-4. Еще один вариант: протяните руку и сожмите в кулак все самое дорогое, что есть у парня. Не надо сильно давить, достаточно просто крепко взять. Затем просто посмотрите ему в глаза и убедитесь, что он вас правильно понял. Поймет, если он не совсем дурак. (*Рис. 32.*)

20-5. Вариант, который подойдет дамам. Возьмите его член и начните ласкать его. (Это немного похоже на то, как усыпляют крокодилов, почесывая им животик.) Он, конечно, решит, что ему крупно повезло, но тут вы зажмете его мошонку между большим и указательным пальцами и раздавите ее, как зрелый виноград. Не волнуйтесь, что он поднимется и попробует догнать вас. Он не сможет.

НАПАДЕНИЕ СЗАДИ

Излюбленный прием труса — это неожиданно напасть на жертву со спины. Конечно, если вам дадут по затылку, у вас, скорее всего, не будет возможности отомстить, но многие грабители начинают с удушения, захвата горла или хватают вас сзади. В таком случае вы сможете заставить грабителя пожалеть о том, что он не выбрал менее опасную профессию.

Сзади нападают не только хулиганы на улице. В шумных перебранках в барах иногда бывает, что один дерущийся душит другого сзади. В кино и слишком часто в реальной жизни один головорез держит жертву за руки сзади, а его сообщник избивает ее. Во всех этих ситуациях способность быстро отправить на тот свет человека, который на вас напал сзади, может помочь вам выжить.

НАПАДЕНИЕ # 21

Противник обхватил вас руками сзади за талию, оставив ваши руки свободными.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 21

В этой позиции руки противника полностью заняты, а ноги он вынужден сильно напрягать, чтобы вы не могли оттолкнуть его или заставить потерять равновесие. Вы же, напротив, можете сделать руками, ногами и головой практически что угодно. Вы, конечно, не можете уйти, и вам трудно будет повернуться лицом к нападающему, но в остальном вы свободны в своих действиях. Единственные части тела противника, до которых вы не можете дотянуться,— это спина и пах. Его лицо, руки, ноги в высшей степени уязвимы.

Ключевой принцип защиты — помнить о том, что противник, обхватив вас таким образом, обездвижил себя. Удерживая вас, он не сможет ударить. Это значит, что у вас есть время подумать перед тем, как действовать. Также это означает, что второй противник, нападающий на вас спереди, на самом деле гораздо опаснее первого. Разберитесь сначала с ним.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 21

21-1. Классическая способ объегорить противника, который сзади обхватил вас за талию,— шагнуть назад и толкнуть его, чтобы он слегка потерял равновесие, затем согнуться в талии, просунуть руки себе между ног и схватить противника за лодыжку. Выпрямитесь и поднимите его ногу на уровень ваших глаз. (Вы распрямляете ногу при подъеме так, как будто сидите на его бедре.) (*Рис. 33.*)

Обычно, когда его нога поднимается до уровня талии, противник падает на спину. Если вам попался очень гибкий противник, то просто поднимите ноги и пусть он попробует удержать себя и вас, стоя на одной ноге. (Если он сможет устоять, сдавайтесь сразу!)

Чаще всего нападающий отпускает вас, когда начинает падать, а вы остаетесь стоять, держа его ногу. Он приземлится на землю бедрами, как раз рядом с вашими ступнями. Ну, и не лишним будет ударить противника в пах пяткой, благо расположение позволяет.

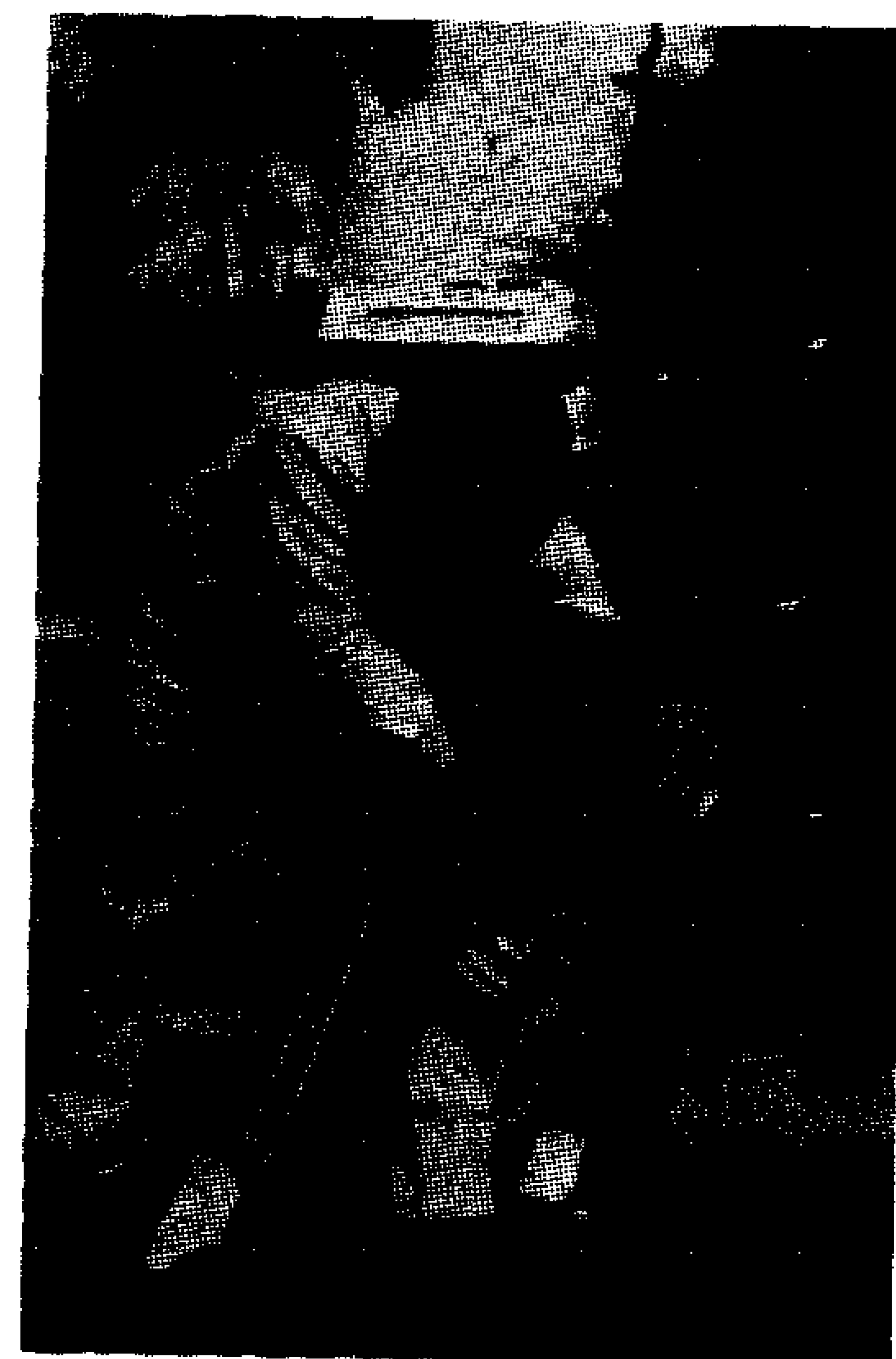





Рис. 33.
С медвежьей хваткой сзади очень просто справиться. На этих фотографиях последовательно изображено, как поднять ногу противника, а затем уничтожить его ударом по яичкам.

21-2. Если вы выполнили предыдущий прием, но противник, падая, вас не отпустил, прыгните на него так, чтобы приземлиться (сесть) на его грудь или живот. Это приведет к разрыву внутренних органов или перелому грудной клетки, так что не делайте этого смеха ради.

Если вы промахнетесь (это иногда случается), то нужно немедленно начать наносить шквал ударов локтями, пятками и всем, что будет доступно. Ему придется освободить вас, чтобы защищаться.

Заметьте, что этот прием можно применить, и когда на вас напали сразу двое. Плюхнувшись на противника, стоящего сзади, вы одновременно становитесь недосягаемым для противника перед вами. В этот момент вам понадобятся приемы, описанные ранее в разделе о борьбе из положения лежа. Только, прежде чем хватать одного противника за лодыжку, убедитесь, что второй не сможет ударить вас по лицу ногой.

21-3. Этот прием похож на прием 14-2. Сделайте резкий шаг вправо, затем еще шаг. Выполнив это движение правильно, вы окажетесь за противником сзади и справа, так что ваше левое бедро будет расположено напротив его ягодиц. Согнитесь в талии и схватите его колени руками.

Выпрямите спину, подняв колени противника вверх. Противник упадет назад на ваше левое бедро. Вы обнаружите, что можете качать его вверх и вниз, и на то, чтобы его держать, вам много сил не нужно, что более можно ничего не предпринимать, ваш противник уже побежден.

Если просто привести противника в замешательство будет недостаточно, например если он не один, согните колени и падайте на спину, одновременно вздернув колени вверх. Вы впечатаете его черепом в мостовую.

21-4. Это короткий, резкий прием для тех, кому не хочется падать на землю. Посмотрите на свою талию, туда, где смыкаются ладони противника. Схватите его правое запястье правой рукой. Основанием левой ладони заставьте какой-нибудь палец его правой руки



Рис. 34.

Еще более простым решением проблемы, если вас грубо схватили сзади, будет классический удар локтем в челюсть. Это очень простой, мощный и действенный прием.

отогнуться в сторону от вас, то есть противоположную естественной. Вы можете действовать медленно, давая противнику время отпустить вас, а можете быстро ударить по пальцу и сломать его. В любом случае он вас отпустит.

Подходящим, но необязательным завершением приема может стать удар пяткой по колену — для этого вам надо будет чуть-чуть повернуться в сторону.

21-5. Это один из самых простых и эффективных приемов самообороны. Если кто-то схватил вас за талию (и оставил руки свободными), все, что вам нужно,— это повернуться примерно на 90% и двинуть ему по лицу локтем. Если напавший слишком высок и локтем вы не достанете, бейте кулаком. Он не сможет долго терпеть ваши удары, но, чтобы сопротивляться или убежать, ему придется отпустить вас. А это и есть основная цель этих приемов. (*Рис. 34.*)

НАПАДЕНИЕ # 22

Противник обхватил вас сзади, прижав ваши руки к бокам. В основном, это нападение похоже на нападение # 21, но теперь ваши руки гораздо менее свободны.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 22

И на этот раз противник лишил себя свободы действий, поскольку вынужден обеими руками держать вас и одновременно напрягать ноги, чтобы вы никуда не делись. Ваши ноги по-прежнему свободны, но руки прижаты к бокам. Что можно сделать в таком положении?

Главное — это помнить, что вы не беспомощны. Во-первых, ваши руки в нескольких дюймах от его паха. Вы можете атаковать его лицо и ноги, но это уже излишне. А если этот идиот решил зажать ваши руки между ног, действуйте — пусть получит по заслугам.

Основная защита в данном случае следующая: быстро двигайте бедрами из стороны в сторону, стараясь отодвинуть руки врага назад, чтобы ими можно было ударить. Из этой позиции можно нанести несколько сногсшибательных ударов.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 22

22-1. Подвиньте бедра в сторону и ударьте назад донышком кулака в пах противника. Если он отразит атаку, подставив под удар бедро, повернитесь в другую сторону. Его уход от вашего правого кулака удачно подготовит его для удара левым.

22-2. Подвиньте бедра в сторону. Просуньте одну руку за спину и зажмите его гениталии в кулаке. Он тут же вас отпустит. Если нет, то полностью выпрямите руку и подпрыгните. Позвольте весу своего тела оттянуть интимное место противника до его лодыжек. (*Рис. 35.*)

На практике невозможно так сильно потянуть, чтобы оторвать причиндалы противника, но существует эффект «жалюзи», который несомненно привлечет его внимание. Нужно оттянуть его гениталии, насколько это возможно, а затем разжать руку. Все, что в ней было зажато, вернется на место, как жалюзи. Ощущения преотвратные.

22-3. Вот вариант для тех, кто просто не сможет себя заставить выполнить предыдущие два приема. (Юные девушки стыдятся проводить этот прием даже на тренировках.) Отклоните голову назад, ударив его по лицу (носу, губам и зубам) затылком. Наступите ему на ступни и ударьте ногами назад по коленям и голеням, чтобы причинить сильную боль, которая отвлечет его внимание. Подвиньте бедра в сторону и локтем ударьте назад в солнечное сплетение. Чередуйте эти удары до тех пор, пока противник не ослабит захват. На прощание развернитесь к нему лицом, схватите его за бедра и ударьте коленом в пах.

НАПАДЕНИЕ # 23

Атакующий схватил вас сзади за горло. Отметьте, что удушение выполняется только пальцами, ладони и большие пальцы нападающего расположены по бокам шеи и на загривке.

ЗАЩИТА И КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 23

23-1. Большинство преподавателей самозащиты не рассматривают эту ситуацию вообще. Те немногие,

которые рассматривают, полностью полагаются на один классический прием. И хотя их уверенность понятна и справедлива, не стоит забывать и о нескольких альтернативных приемах, которые сможет выполнить обычный ученик. Дотянитесь до своего горла и нащупайте пальцы противника. Давите на них и двигайте, пока вам не удастся отлепить один (и только один) из них от своего горла и хорошенько ухватиться за него. Лучше всего, конечно, мизинец или безымянный, но подойдут и другие (все, кроме большого). Дерните палец врага вбок, чтобы разжать захват. Не отпускайте его палец. Крепко держите его, и вы увидите, что это поможет вам контролировать противника лучше, чем наряд милиции. Если хотите, завершите прием ударом в колено или пах.

23-2. Еще один способ разбить захват — это резко нагнуться вперед и повернуться лицом к противнику. Поворачиваясь, просуньте голову под его руку. Выпрямитесь и добейте его ребром ладони в челюсть или используйте прием и контратаку «клин предплечий» (см. основная защита # 10).

23-3. Возможно, самым простым освобождением в такой ситуации, если уж вы в нее попали, будет нагнуться и в таком положении нанести «задний удар» противнику в пах, живот или грудь. «Задний удар» можно еще назвать «ударом осла»: вы поднимаете ногу к груди, сгибаете и лягаете противника (как осел). Скорее всего, он тотчас отпустит вашу шею, чтобы избежать повторного удара.

23-4. Есть еще один вариант ответного действия для этой атаки, который я советую использовать только хорошо тренированным людям, особенно прошедшим школу карате.

Внезапно опуститесь задницей почти на собственные пятки и перекувыркнитесь на спину. Садясь, схватите запястья противника, когда он отпустит вашу шею.

Противник нагнется, пытаясь последовать за вами. Итак, вы лежите на спине, а ваша голова располагается между его ног. Контратака заключается в том, что вы

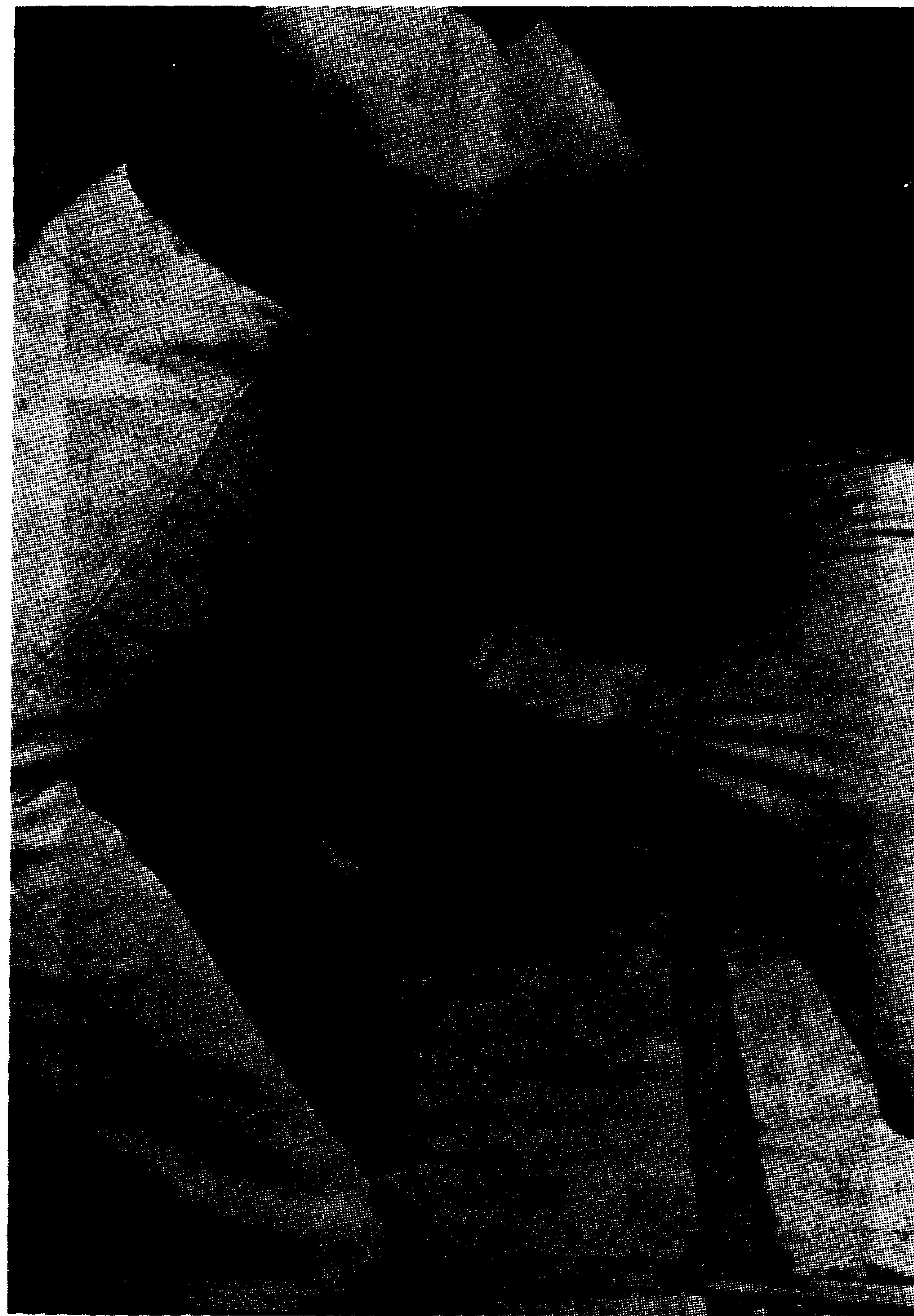


Рис. 35.

Когда противник обхватил вас сзади и прижал вам руки к телу, вы по-прежнему можете испортить парню праздник. Прием «жалюзи» просто замечательно сработает.

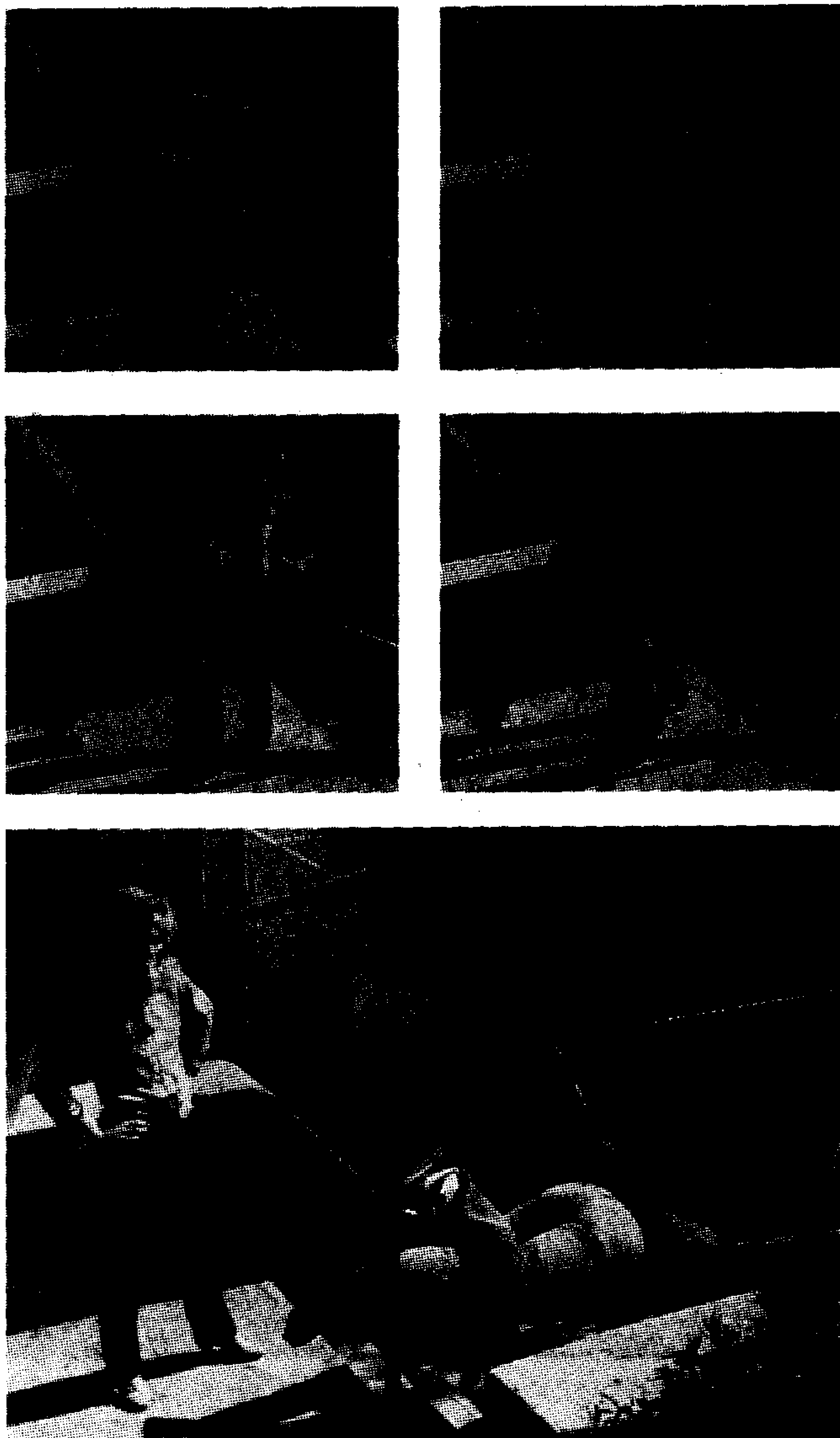


Рис. 36.

Когда вас душат сзади, простой поворот «мельница» быстро и надежно поменяет вас с нападающим местами. Конечно, если вы можете использовать лестницу, это поможет.

тянете руки противника на себя и бьете обеими ногами ему под подбородок. Если правильно выполнить этот удар, он нанесет очень сильные повреждения и легко может сломать противнику шею.

Этот прием я рекомендую только для тренированных людей, поскольку кувырок назад и удар должны быть выполнены очень быстро, без промедления и лишних движений. Иначе разочарованный противник сообразит, что может наступить вам на лицо, и точно это сделает. Ваша защита против этого — быстрота движения, преимущество, которое новички часто не используют.

23-5. Очень эффективный прием, который многие относят к самым любимым. Противник опять же хватает вас за горло сзади. Поднимите левую руку и резко развернитесь влево лицом к противнику. Ваша рука снесет руки противника, оторвав их от горла. Опустите руку вниз, сильно прижимая ее к левому боку, чтобы его запястья оказались зажаты у вас под мышкой. У вас остается свободный кулак, а у противника обе руки зажаты, и он ничего не может ими сделать. Чтобы вырвать руки, ему не понадобится много времени, поэтому нужно быстро ударить его кулаком в висок, по шее или ключице. (*Рис. 36.*)

НАПАДЕНИЕ # 24

Противник сзади захватывает ваше горло правой рукой и держит вас. Это нападение похоже на попытки задушить, описанные в разделе 8-2 и 8-3.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 24

Когда вы почувствуете, как чья-то рука обхватывает вас за шею сзади, вашей основной защитой будет вжать голову в плечи и прижать подбородок к груди. Попробуйте втиснуть подбородок в сгиб локтя противника как можно глубже. Таким образом вы сможете уменьшить давление на горло. Это даст вам немного времени на то, чтобы подумать, так как уровень боли понизится.

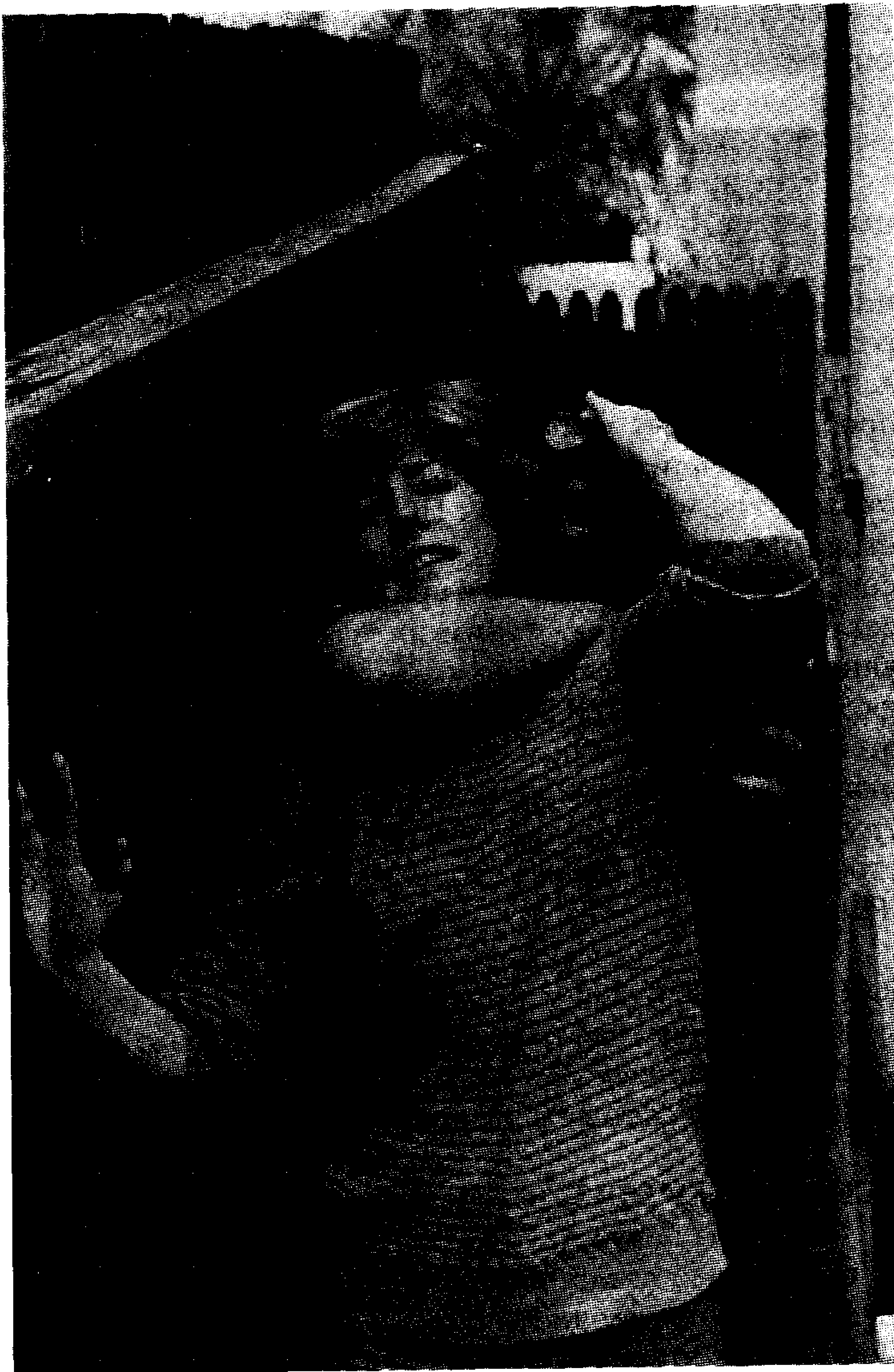


Рис. 37.

Самое простое решение, если к вам применили удушающий захват,— это ткнуть ему пальцами в глаза... до которых обычно очень легко дотянуться.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 24

24-1. Левой рукой схватите его за предплечье близко к локтю, а правой рукой — за плечо. Согнитесь в талии и достаньте головой до колен, тогда ваш противник перелетит через вашу голову и упадет на спину. Девять из десяти противников отпустят вашу шею и используют руки, чтобы смягчить удар о землю. Десятый парень не отпустит рук и сильно вывернет вам шею.

Предупреждение. Большинство ваших товарищей по тренировкам, к которым вы примените этот бросок, совершат красивый кульбит, но некоторые неуклюжие люди могут просто врезаться головой в пол. Однажды я чуть не убил своего ученика, и этот опыт сделал меня осторожным. Теперь я обычно отказываюсь обучать этому приему, разве что какой-нибудь ученик окажется атлетически сложен.

24-2. Если он стоит прямо и его тело так напряжено, что вы не можете выполнить бросок, ударьте его основанием кулака в пах, кулаком в ребра и/или наступите ему на ногу, чтобы слегка его «расслабить». Как только ему станет больно или он растеряется, попробуйте его бросить.

24-3. Растопырьте и напрягите пальцы на обеих руках и, не поворачиваясь, внезапно ударьте его в лицо, стараясь попасть в незащищенные глаза. Во время тренировки просто слегка отклонитесь назад и нащупайте лицо партнера. Ваша задача — привыкнуть к идее, что вы *можете* достать пальцами глаза противника из такого положения. (*Рис. 37.*)

НАПАДЕНИЕ # 25

Захват руки — один из самых распространенных видов нападения сзади. При этом *противник заламывает правую руку вам за спину*, пока вы не скорчитесь от боли. Обычно он хватает правой рукой за запястье. Левой он схватит вас за руку, плечо или шею.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 25

Если ваша рука заломлена, защищаться нужно так: наклонитесь вперед и выгнитесь в сторону, чтобы вып-

рямить руку; наклоняясь и выворачиваясь, вы ослабите боль. Потом вы сможете решить, что делать дальше.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 25

25-1. Используйте основную защиту, чтобы ослабить давление на руку. После того как вы наклонитесь и выгнетесь в сторону, оглянитесь на противника и ударьте его левой ногой в пах, колено или живот. Чтобы усилить эффект, наклоняясь вперед, схватите руку противника вашей правой, захваченной, рукой. Так вы сможете держать его, нанося удары ногой, и не давать ему вырваться, пока не ударите его еще раз... и еще раз... и еще раз...

25-2. Резко выгнитесь влево, пока ваше плечо не окажется возле бока противника. Как часть того же движения, используйте левую руку, чтобы ударить его основанием кулака или ребром ладони в висок или в шею. Для усиления удара пусть ваша ладонь тянется за качающимся плечом как свинчатка. (*Рис. 38.*)

25-3. Если нападающий использует левую руку, хватая вас за воротник или волосы, чтобы вы не могли нагнуться вперед, попробуйте вывернуться влево и ударить его по локтю костяшкой большого пальца (удар ребром ладони). Можно также попробовать применить удар донышком кулака или рубящий удар по ребрам левой стороны. Принцип примерно тот же.

25-4. Один из наихудших вариантов — если противник сможет обхватить вашу шею левой рукой, а правой сделает жесткий захват. В этом случае вы не сможете согнуться или вывернуться. Единственный вариант — драться ногами и свободной рукой, чтобы заставить его отпустить вас.

Это будет бой на стойкость, так как давление на вашу правую руку повысится, как только вы попытаетесь освободиться. Вы должны преуспеть в быстром нанесении повреждений противнику, иначе ваши попытки будут достойны сожаления.

Я предлагаю начать с удара донышком левого кулака назад в пах противника, одновременно нанося удары

ногой по его ступне, чтобы переломать в ней кости. Если вам это удастся, он отпустит вашу шею и отступит, но попробует сохранить захват. В этом случае вы должны наклониться, развернуться и ударить ногой, как это описано в разделе 24-1.



Рис. 38.

Чтобы вырваться из железного захвата, с силой повернитесь в ту сторону, которая осталась свободной, и двиньте противнику донышком кулака по голове. Отметьте легкое движение, почти незаметное на первом фото, которым защищающийся человек схватил нападающего за запястье.

КАК ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ НОЖЕЙ И ДУБИНОК

Вопрос о защите от оружия — один из наиболее спорных в области самообороны. Я преклоняюсь перед некоторыми руководствами по самообороне, где описано, как «легко» обезоружить человека с ножом. Я могу только заключить, что авторы этих трудов не имеют опыта боя на ножах. Иначе они бы не обманывали своих читателей с такой уверенностью.

Для человека, изучающего приемы самозащиты, естественно знать о том, что его возможности ограниченны, когда он собирается драться с обладателем ножа или дубинки. Стилет в руке легко можно приравнять к пяти годам занятий карате, и множество начинающих каратистов доказали это своей смертью. Я показываю ученикам, как разоружить человека с дубинкой или ножом, но только ради доказательства того, что большинство из них не сможет эффективно выполнить эти приемы. По моему опыту у человека, изучающего приемы самообороны, есть примерно один шанс из двадцати выйти из такой схватки живым. Если вы деретесь с

человеком, у которого есть оружие, единственный верный курс — это обострение конфликта, то есть применение более мощного оружия. Я предпочитаю автоматический револьвер 45-го калибра!

Вот еще одно распространенное и очень опасное недоразумение, которое никогда не упоминается в книжках по самозащите. Дело в том, что в военных руководствах иногда описываются приемы, которые не работают, и делается это, видимо, для поднятия духа новобранцев. Для того, чтобы убедить безоружного солдата драться, невзирая на безнадежность положения,— замечательное качество в рядах армии и совершенно бесполезное на улице. Не поддавайтесь. Читайте эти руководства с изрядной долей скепсиса. *Никогда не пользуйтесь настоящим оружием на тренировках!* Используйте резиновые ножи и пластмассовые бейсбольные биты — никогда не берите настоящее оружие. Одно неосторожное движение...

НАПАДЕНИЕ # 26

Нападающий держит нож как топорик для колки льда, лезвием к себе. *Потом он поднимает нож и опускает его вниз, целясь вам в грудь.* Именно так безграмотные люди держат нож. Обычно, хотя и не всегда, это говорит о том, что ваш противник наивен и его можно победить с помощью одного из самых простых приемов по самозащите. Но это может значить и то, что ваш противник очень хитер и пытается обмануть вас. Все это крайне опасно.

Описанное ниже также относится и к случаям, когда противник с размаху опускает вам на голову короткую дубинку. В основном, приемы по защите будут практически одни и те же, но есть и различия, на которых я остановлюсь по мере необходимости.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 26

Начав с любой ноги, сделайте шаг в любую сторону и бегите, спасайте свою жизнь! Если враг не сдается, от

него убегают. Ножи и дубинки — очень опасные орудия, хотя многие и не относятся к ним с должным почтением. Не глупите. Выживете — подеретесь в другой раз.

Итак, теперь, когда мы дали вам разумный совет, обратимся к той ужасной ситуации, в которой вам не удалось сбежать. Например, с вами ваша беременная жена. На руках у нее ваша двухлетняя дочь. Сзади — престарелая мать. О том, чтобы сбежать, не может быть и речи. Вы должны стоять и защищать их. Ну и что же вам делать в этом случае?

Во-первых, вы возносите безмолвную молитву о том, чтобы ваша жена помогла вам, а не стояла, истерически визжа, как это делают в кино. Если она просто бросит пакет с грязными подгузниками ему в лицо или начнет хлестать его по голове курткой, у вас появится хороший шанс выжить. Еще один жестокий вариант — бросить ребенка в руки противнику. Я знаю, что действительно *сделать* это не сможет ни одна мать, но вы только представьте выражение лица преступника!

Основная защита: отступите назад и влево правой ногой, пытаясь свернуть с пути следования ножа. Это даст вам возможность выжить, даже если не удастся блокировать или парировать удар. Мы рассмотрим три контратаки, которые можно выполнить из этого положения.

26-1. Для начала я приведу классический ответ на атаку, какой описывают многие военные руководства. Когда противник делает шаг к вам, чтобы вонзить в вас нож, выполните основную защиту, сделав большой шаг правой ногой назад и влево. Используйте верхний X-образный блок, чтобы поймать его руку и блокировать удар. Для выполнения этого блока нужно правое запястье положить на левое ладонями вниз и поднять руки над головой, чтобы встретить приближающуюся руку противника (а не нож!). Если все пройдет хорошо, вы поймаете запястье противника в верхушку икса, образованного вашими руками. (Если *не* пройдет, лезвие окажется у вас в макушке.)

Предположим, что вам удалось успешно выполнить этот блок — серьезное предположение,— теперь схватите противника за руку и тяните ее вниз мимо вашего бедра, выворачивая ее локтем вверх. Слегка поэкспериментировав, вы поймете, что это — простое, естественное и мощное движение. Закончите прием ударом донышком кулака по тыльной стороне локтя: сместив ему сустав, вы заставите его бросить нож.

Я хотел бы прокомментировать этот прием. Во-первых, вы должны применять его против полного кретина, который к тому же и пьяный и слепой одновременно. Большинство применяющих приемы самообороны не могут поставить достаточно сильный Х-образный блок, чтобы остановить удар ножом, но даже если бы и смогли, то, выполнив блок, они открываются для потрошащего удара, а первая атака могла быть и хитростью.

С другой стороны, если Х-образный блок выполнен должным образом, то он очень эффективен. Я говорю, исходя из своего горького опыта. Однажды на тренировке исполнял я роль нападающего и один продвинутый ученик дал мне сполна почувствовать, что такое Х-образный блок. Послышался громкий хруст, нож упал на пол, и все мы с удивлением уставились на только что образовавшийся новый изгиб моей руки. Так случилось, что мы оба надели в тот день наручи, такие обычно надевают на тренировки по контактному карате . Единственный эффект от этих наручей был в том, чтобы спровоцировать нас на использование слишком сильных и опасных для тренировок ударов.

Если вы используете этот прием против удара дубинкой, вы обнаружите удивительную вещь. Когда вы поставите Х-образный блок, чтобы остановить направленный вниз удар противника, его предплечье остановится, но запястье согнется, и дубинка опустится как раз вам на голову. Это произойдет в любом случае, хочет того ваш противник или нет. Я несколько раз экспериментировал с партнерами по тренировкам, которые не собирались меня бить, но в результате делали это. Не





Рис. 39.

Вот два примера, которые показывают, как не надо использовать Х-образный блок. Что бы ни говорили военные руководства, ножам и дубинкам этот блок не помеха!

верьте книгам по самообороне, которые уверенно советуют использовать Х-образный блок против удара дубинкой. (*Рис. 39.*)

26-2. Для тех из вас, кто любит вульгарную защиту от ножей, которая не обязательно срабатывает, вот вариант приема 21-1, который развлечет вас. Выполните прием основной защиты, блокируйте, схватите и потяните, как описано выше. Затем, вместо того чтобы применять удар кулаком по его локтю, повернитесь вправо и протяните левую руку над его плечом. Схватите его за запястье обеими руками, заблокировав верхнюю часть его руки у себя под мышкой (прямой захват руки). В этой позиции вы можете оказать давление на его плечо и локоть, подняв его запястье вверх. Держите запястье высоко, подпрыгните и всем телом повисните на его плече, чтобы он шмякнулся головой об асфальт. (Отметьте сходство с приемом 11-3.)

Это очень зрелищный финал, который «расставит все по своим местам», но все же не очень рассчитывайте на него. Помните: для того, чтобы добиться такого результата, вам придется сотворить маленькое чудо, поймав его руку в начале нападения. Иначе вы сами окажитесь мордой на асфальте. Удачи вам.

26-3. Ответный прием, к которому я склоняюсь в этой ситуации, не столь зрелищен, но имеет преимущество по качеству. Когда атакующий наступает на вас с поднятым ножом, выполните прием основной защиты, чтобы оказаться на безопасном расстоянии от лезвия. Используйте левую руку, чтобы поставить блок, отбив запястье противника (но не нож) вправо, что приведет к тому, что нож (или дубинка) пройдет немного в стороне.

Те доли секунд, пока он будет собираться с мыслями, дают вам преимущество для атаки. Не упустите возможность ударить противника по правому колену левой ногой. Этот удар может не получиться, но если обстоятельства позволят, все, что вам нужно сделать,— это перенести вес назад на правую ногу, поднять левую, ударить нападающего ступней по колену и разорвать связки, которые держат коленный сустав. Теперь вы можете уходить спокойно и не торопясь.

Если этот подход к решению проблемы кажется вам неуместным, перейдите к основной защите, описанной дальше в этой главе.

26-4. Это смешной вариант предыдущего приема, с которым любят экспериментировать продвинутые ученики. Когда нож или дубинка приближаются к вашему телу, отступите в сторону и отбейте запястье противника вправо, как и ранее. Далее рукой схватите его запястье и направьте руку вниз. Добавляя свою силу к силе противника, вы сможете направить нож так, чтобы удар пришелся не вам, а ему в пах или бедро. Если он использует дубинку, то удар придется по его колену. Он заслуживает и того и другого. Этот прием требует быстроты и уверенности в себе от обороняющегося, но, кроме этого, никаких сложностей с выполнением нет. (*Рис. 40.*)

НАПАДЕНИЕ # 27

Противник держит нож в правой руке, целясь вам в горло. Он выставил его перед собой, как бы ограждаясь от вас, делая выпады и заставляя вас отступать. Такой вид поведения распространен среди хулиганистых подростков, которые глубоко уверены в собственной крутизне. Иногда, конечно, можно и более осторожного разбойника спровоцировать на такое поведение,— например, если начать оскорблять его. Это, впрочем, тоже может привести вас к смерти.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 27

Основной защитой в этой ситуации будет принятие классической позы «руки вверх», но держать их следует не выше головы. Теперь посмотрите на руку противника. Если нож почти упирается острием вам в горло или лицо, то у вас есть неплохая возможность обезоружить врага, не причинив себе вреда. Если он держит нож на расстоянии от вас, то преимущество на его стороне.



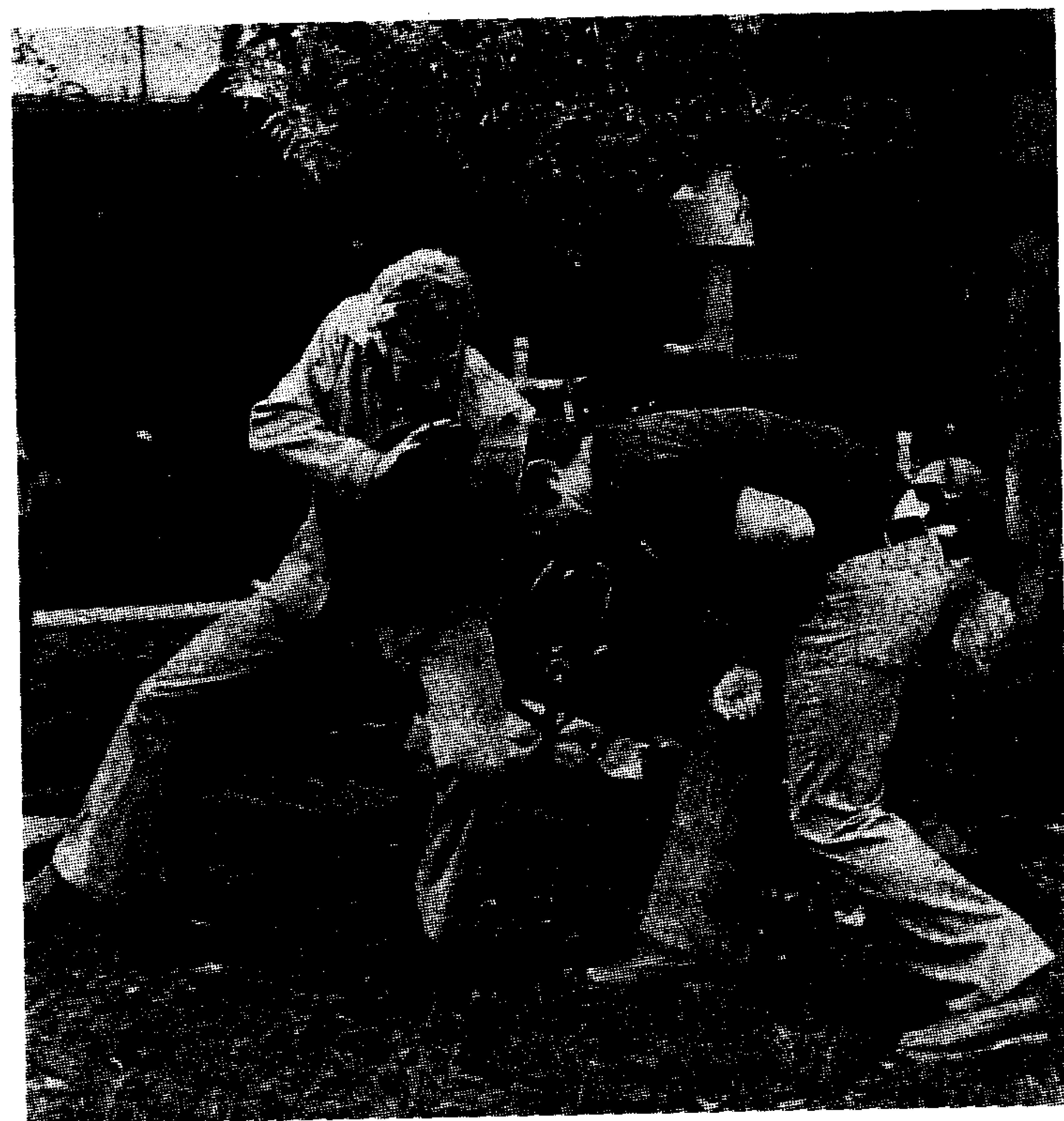


Рис. 40.

Если у вас есть время и хорошая выдержка, вы можете преподнести противнику, который напал на вас с ножом, неприятный сюрприз. Этот прием в реальных условиях работает лучше, чем на тренировке, потому что противник вкладывает в удар гораздо больше сил.

Данный прием лучше всего применять, когда противник немного отвлекся, но можно этого и не дожидаться. Резко соедините руки, хлопнув в ладоши, поймав внешнюю сторону его кулака ладонью левой руки и ударив правой ладонью по внутренней стороне его запястья. Если вам удалось согнуть его запястье вовнутрь, то ему придется невольно раскрыть ладонь и выпустить нож.

Это один из нескольких приемов по обезоруживанию противника с ножом, который могу рекомендовать без зазрений совести. Если вы добьетесь того, что противник поднесет нож прямо к вашему лицу, то вы можете хлопнуть по его кулаку ладонями и обезоружить его быстрее, чем он успеет среагировать. К сожалению, не все хулиганы перед нападением грозят оружием. Также они не всегда оказываются настолько тупыми, чтобы подносить вам свое оружие на блюдечке с голубой каемочкой. Но если вам повезло, этот прием действительно сработает.

КОНТРАТАКИ ДЛЯ СИТУАЦИИ # 27

27-1. Ребром ладони правой или левой руки нанесите удар по горлу противника или бейте донышком кулака в висок. Если стукнуть действительно сильно, это может привести и к смерти. Но вы же не будете церемониться с человеком, который покушается на вашу жизнь?

27-2. Вот довольно рискованный дублирующий прием, который следует использовать, если вам не удалось выбить нож из руки противника. Если вы не смогли согнуть его запястье настолько, чтобы он раскрыл ладонь, возможно вам удастся решить эту проблему, захватив его кулак ладонями. Быстро перехватите его кулак так, чтобы оба ваших больших пальца оказались на тыльной стороне, а остальные с двух сторон обхватывали его со стороны ладони. Похоже на технику в приеме 11-2. Теперь потяните его руку к себе, большими пальцами оттолкните в обратную сторону (это вызовет сильную боль в суставе запястья) и резко крутаните влево. Если у вас



Рис. 41.

Одна из немногих защитных тактик против ножа, которая действительно работает, это использование реакции противника на то, что вы подняли руки вверх. Движение, похожее на хлопок, изображенное на второй фотографии, обычно заставляет противника разжать руку, но если вам не повезло — бейте коленом.

все получилось правильно, то противник выронит нож и упадет на правое колено.

Этот прием довольно весело практиковать на тренировке, но помоги вам Бог, если вам действительно придется применить его. Я не могу представить себе такого сказочного противника, который будет спокойно стоять, пока вы развлекаетесь с его кулаком. Все, что ему нужно будет сделать,— это выдернуть руку до того, как вы выполните захват, и он свободен, а вы потеряете пару пальцев. Не очень приятно.

27-3. Как альтернативный вариант приема 27-2 я предлагаю следующую контратаку. Если вам не удалось обезоружить противника, просто крепко схватите его за руку. Правой рукой вы можете вцепиться в его запястье, а левая может заняться тыльной стороной кулака, хотя схватить ею так же сильно не удастся. Отметьте, что для того, чтобы выполнить этот захват, вам не придется заново нащупывать цель руками. Вы просто хватаете руками все, что подвернется.

Захват обеими руками помешает противнику выдернуть свою руку. Будьте уверены, что он попытается ее выдернуть, и все его внимание будет направленно на то, чтобы освободить руку с ножом. Это ваша возможность.

Дерните его руку в сторону через свое правое плечо и сделайте левой ногой шажок влево относительно него. Он ни за что не увидит, как вы бьете правым коленом. (Он это почувствует.) (*Рис. 41.*)

НАПАДЕНИЕ # 28

Данные приемы подходят для любой ситуации, в которой *кто-то угрожает вам ножом или дубинкой* любым образом, но преимущественно для тех случаев, когда противник знает, что делает. Этот раздел содержит разнообразные приемы, которые кажутся мне более эффективными, чем все остальные. Один из них, возможно, спасет вам жизнь.

ОСНОВНАЯ ЗАЩИТА # 28

28-1. Не ждите, пока противник нападет! Швыряйте ему под ноги все что угодно: лампы, табуретки, мусорные ведра, каминные принадлежности, стулья, клюшки для гольфа — словом, все, до чего вы сможете дотянуться и что сможет помешать его передвижению. Если вы сможете его задержать, возможно, вам удастся уйти в безопасное место.

28-2. Не ждите, пока он нападет! Возьмите стул и начните за ним гоняться, как будто он лев, а вы дрессировщик. Одну ножку направьте ему в горло, а другую в пах. Сиденье станет отличным щитом, который закроет вас от ножа. Помните, что стулом надо тыкать или теснить, не повторяйте киношную ошибку, используя его как дубинку или топор. (*Рис. 42.*)

Этот прием особенно эффективен против ножа по двум причинам. Во-первых, стул — это одновременно орудие защиты и нападения, а во-вторых, очень немногие обладатели ножей когда-либо дрались «на стульях». Это, мягко говоря, приведет их в замешательство. Когда вы противостоите человеку с дубинкой, стул лучше использовать как щит и, прикрываясь им, наносить удары по ногам и в пах. Я очень рекомендую именно этот способ защиты.

28-3. Используйте книгу, портмоне, подушку или пальто как щит, выставив их перед собой. Немного попрактиковавшись, вы обнаружите, что с помощью такого простого щита удивительно просто блокировать любые виды ударов. Кстати, не стоит задерживать нож таким блоком. Блок эффективнее и проще применять к запястью или предплечью. (Если на вас напали с дубинкой, лучше блокировать руку и конец дубинки, чем предплечье. Нужно остановить удар в самом начале, когда противник только начинает заносить свое оружие.) Будьте внимательны и не пропустите возможность нанести удар на поражение по колену или в пах.

Эту технику блокирования ударов дубинкой или ножом лучше применять только для первых нескольких



Рис. 42.
Наиболее целесообразная защита против ножа – защита деревянным стулом с прямой спинкой. Это действительно так же эффективно, как выглядит.

выпадов, в какой-то момент противник отступит и постарается вести себя умнее. Вы заметите разницу. Собравшись с мыслями, он сделает ложный выпад, чтобы отвести блок, а затем неожиданно ударит в другое место. Если у вас быстрая реакция, вы сможете отбить и этот выпад, но рано или поздно противник сообразит, что можно просто схватить ваш щит свободной рукой. В таком случае, вы должны немедленно — *немедленно* — отпустить свой щит. Если же вы последуете инстинкту и попытаетесь потянуть его обратно к себе, то противник вас точно прирежет.

Этот способ защиты очень эффективен, я очень его рекомендую.

28-4. Возможно, лучший способ встретить нападающего с оружием — это лечь на спину и отбиваться ногами. Таким образом, наиболее уязвимые части вашего тела становятся недоступными для руки противника с оружием, а самые защищенные (ноги в ботинках) оказываются между вами и оружием.

Биться лежа со стоящим противником следует так, как это описано ранее, но будьте очень агрессивны, пинайте и бейте его со всей силы по коленям и голеням. Громко и неистово кричите, чтобы вывести его из себя и позвать на помощь. Не бойтесь получить несколько неглубоких порезов на костяной части голени — пробивайтесь к его коленям. А вот ударов дубинкой по этому месту надо обязательно избегать! Когда он размахивается, чтобы стукнуть вас по голени, ответьте ему ударом по запястью. Вам вряд ли выпадет еще один шанс сломать ему руку, так что используйте его с умом.

Это настолько необычная тактика, что с ее помощью можно захватить врасплох даже очень опытного бойца (например, его может скрючить от смеха). Попробуйте этот прием на своем товарище по тренировкам. Вы убедитесь, как хорошо он работает.

Часть IV.

УРАВНИТЕЛИ

ВСТУПЛЕНИЕ

Еще раз вас приветствую. Меня не было долгое время, но я вернулся, чтобы завершить начатое. Пятнадцать лет назад в серии маленьких книг под названием **«Черная медицина»** я начал описывать свою философию и открытия в искусстве самозащиты. На протяжении почти десяти лет я терзался угрызениями совести, чуствуя, что необходимо закончить мой проект последней, четвертой книжкой **«Уравнители»**. Наконец у меня появилась возможность осуществить этот честолюбивый замысел.

Я исхожу из того, что вы ответственный человек и не передадите знания, почерпнутые вами из этой книги, людям неподготовленным. В ней заключена информация, которую можно быстро и легко использовать как в хороших, так и в плохих целях. Я утешаю себя тем, что человек, который калечит людей ради смеха (или выгоды), слишком занят шатанием по улицам, и у него нет времени читать книги. Большинство моих читателей — это полицейские, военные и частные лица, которые хотят больше знать про средства самозащиты. Это те из

нас, кто никогда не прольют кровь, если только не попадут в безвыходную ситуацию, те, кому нужны книги и учителя. Преступники экспериментируют на беспомощных жертвах. Это является их основным преимуществом и в то же время — слабое место. *Они думают, что мы не знаем, как драться.*

Серию **«Черная Медицина»** я начал с простенького сочинения о жизненно важных точках. Это особенные места на человеческом теле, крайне уязвимые для атаки. Для примера: каждый знает, что можно вывести из боя ударом в пах. Все отцы объясняют этот прием своим дочерям. В **«Черной Медицине: темное искусство смерти»** я рассмотрел примерно 150 частей человеческого тела, которые особенно уязвимы при нападении. Например, за челюстью на шее есть нервы, которые управляют кровяным давлением мозга. Несильный удар в это чувствительное место может привести к обмороку, поскольку в течение нескольких секунд происходит нечто похожее на остановку сердца. Я готов биться об заклад, что очень немногие дочери уходят на свидание, зная о таком средстве защиты в непредвиденных случаях! После того как опубликовали **«Темное искусство смерти»**, некоторые из них прочитали об этом.

Во второй книге этой серии **«Подручное оружие»** я описал естественные орудия человеческого тела. Сколько естественных орудий вы можете назвать? Кулаки? Ноги? Колени? Продолжайте перечислять. Их больше сотни. Одно из моих любимых орудий — это обратная сторона запястья. Из нее получается костяная дубинка для нанесения ударов в лицо грабителю. Только действуя ладонью, мы можем использовать ее основание, саму ладонь, кончики пальцев, ребро ладони, и все они имеют уникальное применение в самозащите. Например, удар раскрытой ладонью может оглушить.

Все это было очень интересно, но я вскоре решил написать еще и про самодельные орудия. Почему? Потому что я не хотел, чтобы кто-либо из моих читателей не смог защититься, ведь применение любого оружия

вдесятеро увеличивает вашу силу против безоружного нападающего. Вы можете справиться с профессиональным боксером голыми руками? Наверное, нет. А что, если вы выйдите на ринг с бейсбольной битой в руках? Так вы чувствуете себя лучше? Даже простое оружие дает вам огромное преимущество. Теперь мы должны немного отвлечься. Обещаю, будет интересно.

Как я объяснял в предыдущих томах этой серии, я восхищаюсь крестьянами с острова Окинава, которые терпели иго японских завоевателей в течение пяти столетий. В то время оружие делали из закаленной стали и завоеватели конфисковали все, что могло послужить для нападения, оставив по одному ножу для кухонных работ на деревню. Этот нож был прикреплен цепью в центре деревни и охранялся стражниками. Разумеется, многое в этой истории вымысел, но есть и доля правды.

Конечно, захватчики были очень жестоки с крестьянами. И, конечно, возникло сопротивление. Ночью на полях люди разрабатывали и совершенствовали приемы, которые позволили бы им пробить защиту самураев голыми руками и ногами. Они называли эти техники *te, to te*, позже стали называть *кара те*, но и то, и другое подразумевает борьбу голыми руками (т. е. без оружия). Они научились наносить удары огромной силы и быстро двигаться, чтобы расправляться с двумя, четырьмя или даже шестью атакующими быстро, по очереди. Они посвятили свои жизни совершенствованию боевого искусства, и, без сомнения, многие при этом погибли. Я сам во время практики ломал кости, а ведь я не испытывал такой нужды, как они. (И тем более не тренировался в темноте.)

Мое восхищение этими людьми вызвано их творческим подходом к использованию нескольких рабочих инструментов и домашней утвари. Из-за боязни подорвать экономику страны военачальники позволили фермерам, плотникам, сапожникам, кузнецам и другим ремесленникам иметь свои инструменты. Нет ничего поразительного в том, что орудия труда человека стали его

оружием. Именно этому периоду мы обязаны возникновением таких смертельных орудий, как *саи* (вилы), *тонфа* (рукоятка от жернова), *кама* (серп), *еику* (весло от лодки), *бо* (жезл) и *нунчаку* (молотильный цеп.)

Древнее население острова Окинава заслуживает уважения и восхищения за проявленное бесстрашие и мужество. Но что происходит сегодня? Когда в последний раз вы брали в руки молотильный цеп, чтобы намолоть несколько бушелей зерна на обед? Думаю, с вами такого вообще не случалось. Однако на улицах больших городов и сейчас можно встретить людей, которые носят под курткой *нунчаки* и *саи* в качестве оборонительного оружия.

С тем же успехом они могут носить каменные топоры или обсидиановые ножи. В **«Подручном оружии»** я объяснял, почему ношение древнего оружия на улицах города есть проявление идиотизма. Стали бы вы разгуливать ночью по метро с палашом? Или с копьем, булавой и боевым цепом? Может быть, с томагавком? Или со старинным шотландским мечом? Или бола? А впрочем, чего мелочиться, возьмите арбалет! Это поможет держать ублюдков на расстоянии!

Крестьяне острова Окинава хорошо продумали свой выбор оружия, в отличии от многих наших современников. Они знали, что в любой момент могут быть атакованы. Знали, что в этот момент они будут безоружны и их будут превосходить числом. Знали, что противники будут жестокими, вооруженными и в доспехах. Чтобы противостоять им, надо было научиться обращаться с предметами домашнего быта и использовать их как смертоносное оружие.

Полагаю, моя мысль ясна. *Какие предметы окажутся у вас под рукой*, когда на вас нападет грабитель, насильник, религиозный фанатик или какой-нибудь бандит? Эти предметы и есть ваше оружие. Выбросите молотильный цеп, возьмите перьевую ручку, дезодорант, телефонную трубку, грабли, трость, карманный фонарик, утюг, карниз, газету, веник... и научитесь использовать их как оружие.

Я привел длинный перечень таких самодельных орудий в **«Подручных орудиях»**, и предлагаю вам для расширения кругозора изучить эту книгу. В ней описано более 200 обычных бытовых предметов, которые можно применять в критической ситуации как опасное оружие. Даже сейчас, сидя за столом, я отмечаю, что на нем куча ручек, которые можно использовать как явары. Есть и нож для резки бумаги. Справа на расстоянии вытянутой руки от меня находится огнетушитель. Слева, куда мне не составит труда дотянуться, стоит распылитель с чистящим средством. И тем, и другим я смогу на некоторое время ослепить противника. На столе передо мной стоит медная скульптура, примерно того же размера и веса, что и медный кастет. Я могу зажать ее в кулаке и раздробить череп злоумышленника. Рядом лежит телефонная трубка (оружие, вошедшее в поговорку), и телефонный шнур, который может быть использован как хлыст или чтобы связать им пленного.

Конечно, из-за моих увлечений, вокруг меня есть и более традиционные виды оружия. Два меча и томагавк висят на стене над столом, вместе с ними боевой вьетнамский нож. Они здесь только для украшения, но в критической ситуации они смогут быть мне полезны. Пистолет, заряженный и готовый к применению, лежит на полке в другом конце кабинета, он здесь не для виду, но я могу не успеть добраться до него в нужный момент. Так что моим оружием, скорее всего, будет простой предмет, который будет находиться в пределах досягаемости моей руки.

В книге **«Черная Медицина: подлые удары»** я рассказывал о множестве грязных приемов, которые стоит использовать в тех дрянных ситуациях, когда приходится драться по принципу *карате*, то есть «с пустыми руками».

В этом томе я начинаю курс обучения всевозможным видам оружия. Я расскажу вам о разновидностях ручного оружия и приведу элементарные способы их применения. Не обязательно быть великим знатоком

оружия, чтобы проучить головореза. Стоит немного пошевелить мозгами, и вы сможете очень неплохо разбираться в оружейном искусстве.

На самом деле, главное — это уверенность в себе. Если вы хватаете *любой* предмет, который попадется под руки, и встречаете противника лицом к лицу с этим предметом в руках, в большинстве случаев этого достаточно, чтобы сразу же выйти победителем. Плохие парни очень не любят, когда им делают больно. Им также не нравится, когда совсем чуть-чуть больно.

Какое-либо оружие всегда найдется под рукой. Важно знать пару приемов, которые сделают из невинного бытового предмета смертельное оружие. В общем, *знание* сделает вас сильным.

Ну а теперь за работу. Я рад, что вернулся.

Н. Маширо
Июнь 1994

КОГДА НЕТ ОРУЖИЯ

Эта книга о том, как использовать соответственно обстоятельствам оружие. Целесообразно будет начать с основного: что делать, когда вас застигли врасплох и сбили с ног или когда вы вынуждены драться в тесной душевой кабинке абсолютно голым и нет ничего, что можно было бы использовать как оружие.

Когда в вашем распоряжении только собственное тело, какая его часть может послужить наиболее эффективным оружием?

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НОГИ

Вот вам совет, который вы больше нигде не встретите. Для нетренированного человека одним из наиболее эффективных способов ведения кулачного боя будет сесть на пол, откинуться на спину и лягать противника по голеням и коленям, когда он приблизится к вам.

В ***«Черной Медицине: подлые удары»*** эта техника описана детально, и даже показаны некоторые очень эффективные броски, нацеленные на ноги противника.



Рис. 1.

Нога — это мощное оружие, она хорошо защищена. Откатитесь назад и ударьте ногой.

По сути, этот уникальный вид борьбы не требует особого опыта. Просто упадите на спину. Действуйте так, чтобы ноги были направлены в сторону противника. И пинайте все, до чего сможете дотянуться. Не поднимайтесь до того, как будете уверены, что нанесли ему повреждения.

Вот примерный вариант происходящего: парень наносит вам удар, попадает или промахивается, вы падаете. Он смеется над вами. Что, не выдержали удара? Вы разворачиваетесь к нему, елозя задом по земле и помогая себе руками и пятками. Он думает: «Что за черт?», а вы бьете подошвой правого ботинка, серьезно повредив голень или колено — что ближе окажется. В том же положении, не поворачиваясь спиной к противнику, отползаете на пару футов назад. Скорее всего, при этом вы будете опираться одной пяткой о землю, другая нога будет приподнята, готовая к следующему удару. Если вы хотите приблизить поражение противника, скажите ему что-нибудь очень обидное в этот момент.

Боль в ноге заставит его громко ругаться. Он попытается грубо прорвать вашу защиту, кружа вокруг. Просто вертитесь на спине и держите поднятую ногу направленной на него. Этот стиль борьбы никто никогда не видел ни в кино, ни по телевизору, не говоря об уличных боях, и обычный человек будет сбит с толку, увидев такое. На месте нападающего вы не сможете ничего сделать руками, поскольку противник вне досягаемости, и если вы попытаетесь нагнуться и схватить его за ногу, то тотчас получите по рукам. А это больно. Через несколько секунд нападающий сильно разозлится (из-за боли и неспособности что-либо сделать) и потеряет самообладание. Поскольку он не сможет дотянуться до вас руками, он попробует достать ногами. Не пропустите этого. *Ожидайте* этого. Момент, когда он решит это сделать, будет его самой грубой ошибкой.

Это легко предугадать. Взбешенный нападающий шагнет левой ногой, занося правую для удара. Точкой

опоры становится его левая нога, и при этом она оказывается в пределах вашей досягаемости. Ударьте как можно сильнее по негнущийся стороне его левого колена. Этим ударом вы разорвете связки в колене, свалите противника на землю и, возможно, навсегда покалечите его ногу.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ

Когда вы деретесь, лежа на земле, ударом ногой по колену противника вы наносите повреждение, лишающее его мобильности, он не умрет и не упадет в обморок, но у него возникнут проблемы с передвижением. Когда он упадет, крича от боли, сжимая поврежденное колено, вы можете спокойно встать и уйти. Мой совет — не зевать и подыскать себе более подходящее оружие.

РУЧКИ И ПАЛОЧКИ

Никто не обвинит вас в ношении холодного оружия, если во время обыска у вас в кармане обнаружат ручку. Хотя ею можно убить человека.

Ну кто в современном мире не имеет привычки носить с собой ручку? Мы выписываем и подписываем чеки и почтовые квитанции, на бегу набрасываем телефонные номера, составляем списки и оставляем послания супругам. Без письменных принадлежностей мы будем чувствовать себя неуютно. Обычно мы носим дешевые шариковые ручки в кармане рубашки или в чековой книжке, но состоятельный человек может позволить себе перьевую ручку с колпачком. Если вы похожи на меня, то можете похлопать себя по карманам и обнаружить там несколько ручек, маркер, шестидюймовый карманный фонарик и, возможно, даже заостренную линейку. У меня под рукой сейчас, по крайне мере, десять такого рода предметов.

Это очень удачно, поскольку есть боевые искусства, основанные на использовании *явары*, пятидюймового

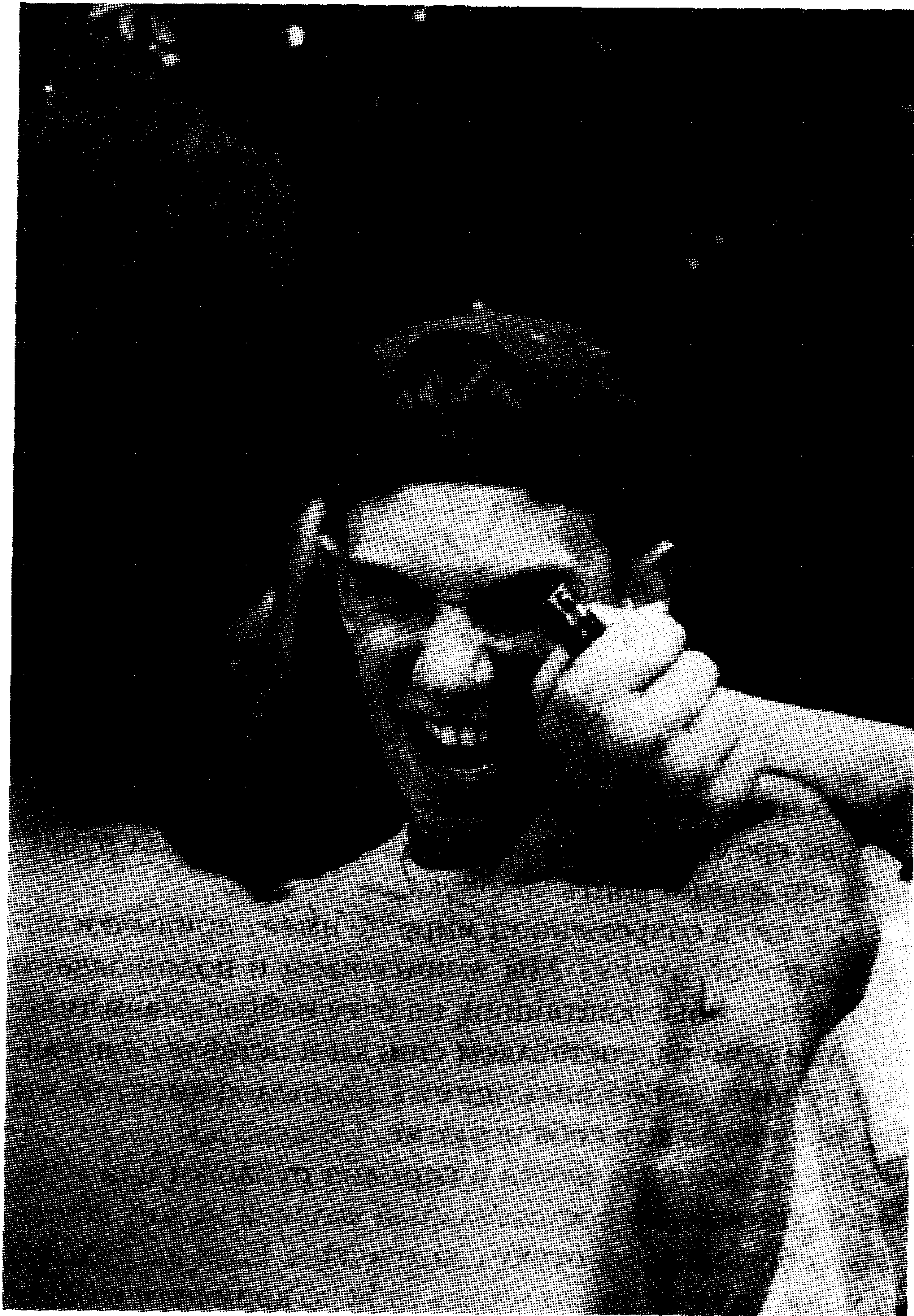


Рис. 2.

Каратистский блок будет более эффективным, если вы при его выполнении ударите карманным фонариком или ручкой.

стержня около 1 или 1/2 дюйма в диаметре. Ничего особенного в «настоящих» *яварах* нет, так что вы можете использовать перьевую ручку или любой другой подобный предмет, который подвернется под руку.

КАК ДЕРЖАТЬ РУЧКУ

Возьмите ручку и зажмите ее в рабочей руке так, чтобы с каждой стороны кулака высовывался примерно дюйм стержня. Если у вас оказались две ручки, возьмите по ручке в каждую руку. Сожмите кулаки и приготовьтесь к бою.

Прелесть явары в том, что она сосредоточивает всю силу ваших кулаков на маленькой площади. Так случилось, что донышко моего кулака во время удара оставляет клеймо размером в пять дюймов. Когда я сжимаю в кулаке свой карманный алюминиевый фонарик и с двух сторон моего кулака торчат его концы, сила, которая обычно распределяется по площади в пять дюймов, сосредоточивается на конце фонарика, то есть на площади в 1/4 дюйма. На самом деле это увеличивает силу удара примерно в 20 раз (5: 0.25 = 20.) Если направить эту силу на мягкие ткани мышцы (например, pectoralis major грудины), эта концентрированная сила прорвет ткань и временно парализует мышцу. Если ударить яварой по твердой мишени, например по височной кости, она может раздробить ее и пробить кость насквозь.

Вот вам и безобидная ручка.

БЛОК И НАПАДЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ РУЧКИ

Использовать явару (или ручку) не так уж и сложно. Когда противник протянет ногу или руку, чтобы схватить вас или ударить, просто бейте по чему попало. Молотите его по предплечьям, рукам, плечам, ребрам, бедрам, голеням или ступням. Тупым концом ручки ткните его в мышцу или между ребрами или вдавите ее в твердую кость. Любое из этих действий причинит противнику сильную боль.

Допустим, противнику удалось схватить вас за левую руку и он тащит вас в машину. Человек, знакомый с боевыми искусствами, быстро разберется с таким противником, но мы предположили, что вы не тренировались. Так что правой рукой выньте ручку из кармана рубашки, причем так, чтобы она превратилась в *явару*. Поднимите ее как кинжал и вонзите со всей силы противнику в предплечье. Бейте в мускульный холмик (валик) прямо напротив локтевого сустава. В этом месте есть нервное сплетение. Если попадете в него, то парализуете руку противника на несколько минут. Если вы не попадете точно по нервному сплетению, палка повредит достаточное количество тканей, чтобы он ослабил хватку и дал вам возможность убежать.

Предположим теперь, что он ударил вас кулаком. Блокируйте нападение, ударив выступающим концом палки внутреннюю сторону его предплечья или запястья. Если вам удастся попасть хотя бы раз, я вам гарантирую, что он к вам больше не полезет. Эта маленькая палочка проникает очень глубоко и причиняет очень сильную боль.

УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ

Сколько раз вы видели в кино, как девушка безуспешно пытается отбиться от противника — и колотит его в грудь крепко сжатыми кулачками? Он просто выгибает спину и смеется. (Но мы-то знаем, что в конце фильма он умрет мучительной смертью.)

Если вы возьмете ручку как *явару* и воткнете ее кому-нибудь в грудь, он не станет смеяться. Удар по меньшей мере пробьет мышечную ткань и временно парализует мышцу, при определенных обстоятельствах удар *яварой*, направленный конкретно в одно ребро, может его сломать. Тогда каждый вдох будет причинять противнику невыносимую боль. Еще хуже, по-моему, ему придется, если палка пройдет примерно на полдюйма между ребрами, повредит межреберный нерв и проделает дырку в мускулах, которые стягивают ребра вместе.

Это, конечно, не убьет его, но смеяться он точно не будет. А если и будет, то стиснув зубы от боли.

УДАРЫ ПО ЛИЦУ И ГОЛОВЕ

В боевых искусствах нормальная последовательность событий — это сломить противника, нейтрализовав его орудия дальнего действия (руки) и ближнего действия (локти), а потом нанести решающий удар по головному мозгу, системам дыхания и кровообращения. Блокировав удар противника, вы моментально пробиваете его оборону, оказываясь точно между его рук и всего в дюйме от лица. Теперь пришло время сделать что-нибудь серьезное этой маленькой палочкой.

Теперь вы понимаете, что с силой ударив человека *яварой* (ручкой) можно нанести ощутимый вред его здоровью. Вы также можете ударить противника кулаком в лицо, расцарапав выступающим концом палки рот, нос или глаза. Это, конечно, не смертельно, но легко представить, насколько болезненно. Процарапав ему лицо снизу вверх, вы можете сразу сделать то же сверху вниз. А еще противнику можно «почистить зубы», царапая его стержнем туда-сюда по рту, рассекая ими губы и даже выбивая зубы. Уловили? А теперь представьте себе такую картину. В кризисной ситуации постарайтесь ее вспомнить.

Смертельный удар ручкой — это тычок по верхушке или боку черепного свода. Под «смертельным ударом» я подразумеваю не тот, в результате которого противник действительно может умереть, а всего лишь сильное сотрясение или трещину черепа, после получения которых он не сможет продолжать бой, а это в боевых искусствах и принято считать «смертью». В том смысле, что, если захотите, можно довести дело до конца.

Чтобы осуществить удар по черепу сбоку, процарапайте лицо, как это описано выше. Если вы сделаете все как надо, враг закричит и закроет лицо руками. Это знак для вас, что, пока он занимается подсчетом выбитых зубов, надо бить его в пах. От этого удара он согнется и

опустит руки. И вот тут-то вы и вгоняете палку ему в череп одним быстрым ударом. Надавите всем телом.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Атаки ручкой (кроме варианта с черепом) не выведут вашего противника из строя. Вы, может быть, нейтрализуете его, поскольку глубокие раны и сломанные кости не дадут ему драться, но все же он может преподнести вам пару неприятных сюрпризов. Так что следите за ним внимательно, пока постепенно будете отходить от противника, чтобы подыскать более серьезное оружие, если это возможно, и пытаясь привлечь помощь или выкрутиться самостоятельно.

РАСПЫЛИТЕЛИ КАК ОРУЖИЕ

Что такое «распыляющее»[12] оружие? Если верить телевидению, распыляющее оружие — это что-то вроде автоматической винтовки, из которого стреляет какой-нибудь невежа, бывший ученик школы стрельбы «постреляй и помолись». Я один раз стрелял из автоматической винтовки. Вот эта «распыляла» жестоко. За секунду цель размером в 2x3 дюйма превратилась в тряпку.

Люди, которые знают о насилии только благодаря телевидению, ничего не понимают.

Распылительное оружие — это всего лишь баллон, под давлением выстреливающий струей жидкости или порошка, которую можно направить противнику в лицо. Вы подумали о маленьких газовых баллончиках со слезоточивым газом или концентратом перца, которые многие люди таскают в карманах или сумочках? Верно, но небольшие баллончики — это только начало, и в общем-то они

---

[12] Spray weapon (англ.) — здесь игра слов, поскольку spray — это «осыпать градом пуль».



Рис. 3.

Забыли дома газовый баллончик? Как насчет того, чтобы вместо него применить огнетушитель?

не очень эффективны. Они стали столь популярны не благодаря повреждениям, которые вызывают, а тем фактом, что не вызывают никаких серьезных повреждений глаз. Есть множество распылителей, которые можно использовать, чтобы ослепить или дезориентировать противника. К сожалению, очень немногие из них приводят к тяжелым глазным травмам. Если вы отбиваетесь от насильника в спальне, конечно вам не приходится думать о том, насколько сильным будет повреждение.

Вам когда-нибудь случайно брызгали в лицо лаком для волос или освежителя воздуха? Эффект такой же, как от слезоточивого газа, и баллона хватит на несколько минут распыления, а не на 10 секунд, на которые рассчитан обычный карманный газовый баллончик. А может быть, вы пробовали разряжать огнетушитель с порошком для тушения химических возгораний? Я уверен, что у вас есть такой на кухне. Он выпускает облако клейкого желтого порошка. Представьте, что будет, если разрядить его в лицо незваному гостю. Вам кажется, что это ослепит и дезориентирует его хотя бы на время? Готовы спорить на что угодно, что так и будет? Ну, я скажу вам так: это еще слабо сказано.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАСПЫЛИТЕЛИ

Одна из традиций боя на ножах настаивает на следующей позе: раскрытая левая ладонь выставлена перед собой, чтобы отражать удары противника, а правая рука с ножом находится рядом с левым бедром. Идея в том, чтобы блокировать, бить, хватать и вообще драться левой рукой и делать выпад вперед правой рукой с ножом, когда появится брешь в обороне противника.

Суть в том, чтобы нож находился вне досягаемости, чтобы противник не мог схватить его и обезоружить вас. Тот же принцип надо соблюдать, если у вас в руках газовый баллончик или другой распылитель небольшого размера.

Не держите баллончик перед собой как рапиру. Если вы сделаете так в бою со мной, я выхвачу его у вас из

рук быстрее, чем вы можете себе представить. Мой вам совет: лучше держите его повыше, отведя руку назад. Слезоточивый газ не разбрызгивается, а вылетает струей (как из детского водяного пистолета), так что вам легко будет направить его прямо в лицо противнику, не глядя при этом на баллончик. Отодвиньте противника левой рукой, а лучше даже держите его, чтобы он не смог убежать, и разукрасьте его лицо слезоточивой жидкостью. Не беспокойтесь, она обязательно попадет ему в глаза.

Если ваше оружие — баллончик с лаком для волос, то распылять его следует немного осторожнее. Спрей вместо струи может извергнуть облако из мелких капель и газа-вытеснителя, из-за этого расстояние выброса уменьшится, и вы сами окажитесь в облаке вещества, если ветер подует в вашу сторону.

Я советую держать баллончик сверху и позади плеча, как я уже говорил, чтобы противник его не выхватил. Когда у вас появится возможность, быстро выставьте баллончик перед собой, и с расстояния примерно в 24 дюйма распылите противнику в лицо. Он закроет глаза, начнет хватать ртом воздух и отвернется. Если вместо этого он попытается закрыться от струи руками, то все его внимание будет полностью приковано к баллону, и это должно послужить вам сигналом для нанесения удара ногой в пах, пока он смотрит вверх. По сути, я предлагаю использовать распылитель для отвлечения его внимания, чтобы вы смогли нанести подлый удар.

У огнетушителя больше возможностей. Как правило, маленьких одноручных баллонов хватает на четыре-пять секунд распыления. Двуручные огнетушители будут распылять секунд 15 или около того, и такого баллона хватит, чтобы наполнить комнату непроницаемым желтым облаком. И тот и другой выбрасывают плотную струю порошка на расстояние от 8 до 10 футов. Это дает вам некоторую свободу действий на расстоянии. Только помните, что необходимо вовремя выскочить из комнаты, иначе вы тоже надышитесь.

Еще одна интересная особенность больших огнетушителей: с их помощью можно, убегая, оставить за собой большое дымное облако. Например, если кто-то ворвался к вам в кухню и собирается напасть, вы можете успеть схватить маленький огнетушитель и убежать по коридору к спальням. Если разрядить по дороге огнетушитель, весь узкий коридорчик скроется в большом желтом облаке. Даже если незваный гость и прорвется через него, выйдет он оттуда совсем другим человеком. Во-первых, он будет весь желтый, а пену не так уж просто оттереть. Во-вторых, если он вдохнет ее, то закашляется. Если преступник в очках, они будут замазаны желтым, и ему придется их снять. В результате он замешкается, и у вас появится несколько дополнительных секунд, чтобы найти оружие помощнее или убежать через черный ход.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Главная цель при использовании распылителей — ослепить и дезориентировать противника. Обычно после этого вам нужно будет покинуть поле боя, добраться до более безопасного места и позвать на помощь.

Но бывают ситуации, когда о том, чтобы убежать, не может быть и речи. В доме могут находиться еще люди (например, спящий ребенок) или преступников может оказаться несколько. Это значит, что *ваша цель — полностью вывести человека из строя*, причем в идеале он должен потерять сознание. Как этого добиться?

Если ваш газовый баллончик по форме напоминает ручку, возьмите его как *явару* и ударьте преступника по голове. Если это лак для волос, ударьте баллоном, а в некоторых случаях лучше потратить лишнюю секунду и найти чугунную сковородку. Пробейте ему череп ручкой, а не плоским дном. Если у вас в руках огнетушитель, просто ударьте им его по голове. Огнетушители твердые и тяжелые, так что успех гарантирован.

Суть в том, чтобы быть готовым нанести удар в течение пары секунд после того, как спрей попадет ему в глаза. Счастливая возможность предоставляется лишь на короткий миг, и нужно успеть ею воспользоваться.

ЭЛЕКТРОШОКЕРЫ

До сих пор никто не изобрел «огненную саблю», которая испепеляла бы противника одним ударом. На данный момент нам приходится удовлетворяться так называемыми электрошокерами. Это такие ручные устройства, которые используют электрический ток из 9-вольтовой батарейки и преобразовывают его до 100 000 вольт. Прижатое к телу противника это устройство поражает его электрическим током (действует даже через толстый слой одежды), что вызывает сильную боль и дезориентирует, но напряжение такое слабое, что особой опасности это оружие не представляет. Многие женщины носят его с собой в сумочках.

С этими электрошокерами для оглушения есть одна проблема, о которой вы должны знать. Они сделаны таким образом, что между электродами образуется маленькая молния, электрическая дуга. «Вся *энергия* находится в ладони вашей руки,— говорит вам продавец, убеждая купить. — Грабитель видит это и убегает, спасаясь от смерти!» Такое красочное разглагольствование

помогло продать множество электрошокеров. Все что вам нужно — это отпугнуть парня. Вам не обязательно *драться* с ним.

Это очень неэффективная установка, если вы оказались в опасном положении. Столкнувшись лицом к лицу с грабителем, жертва выхватывает электрошокер, держит его так, как держал продавец, и нажимает на кнопку. Маленькая искра пробегает по электродам. Грабитель ухмыляется, выбивает электрошокер из руки жертвы и продолжает безобразничать.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРОШОКЕР

Никогда не держите оружие так, чтобы враг мог им полюбоваться. Он может решить, что вы хотите сделать ему такой подарок.

Я советую отстранить противника левой рукой, а электрошокер держать за правым бедром подальше от его глаз. Не позволяйте ему увидеть его. Не показывайте его, пока левой рукой не схватите противника за рубашку. Теперь подойдите к нему вплотную и уприте электрошокер в пах. Прижмите электроды к гениталиям и нажмите кнопку. Не позволяйте ему вырваться. Свалите его на землю. Кнопку надо давить непрерывно.

Если он вильнет задом, чтобы избежать удара в пах, просто поднимите электрошокер и уприте его ему в горло. Опять же, держите кнопку и не отпускайте устройство, пока он не упадет.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Если шок был долгий, то необходимости в «следующих шагах» не будет. Сто тысяч вольт — это впечатляет. Можете просто уйти.

Если вы носите электрошокер, то будьте готовы к тому, что батарейка может оказаться разряженной именно в ту ночь, когда это будет очень некстати. Если вы нажмете кнопку, но ничего не произошло, что делать?

Электрошокер во многом похож но *явару*. Можно бить им по лицу, рукам, голеням и так далее. *Отколошматьте* им противника. Иногда не надо искать нового оружия, просто можно иначе использовать уже имеющееся при вас.

ТЕЛЕФОНЫ

СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Поздний вечер, вы возвращаетесь домой после тяжелого рабочего дня. И замечаете, что два хулигана идут за вами, постепенно приближаясь. Что вам делать?

Когда вы доходите до следующего фонаря или освещенного подъезда, вы останавливаетесь и достаете сотовый телефон. Звоните 911 (02.) Прижимаете телефон к уху и смотрите прямо на ублюдков. Начинаете говорить. «Да, здравствуйте. Тут двое...»

Теперь полюбуйтесь, как они улепетывают.

Если вы можете позвонить в милицию, *сделайте это обязательно.*

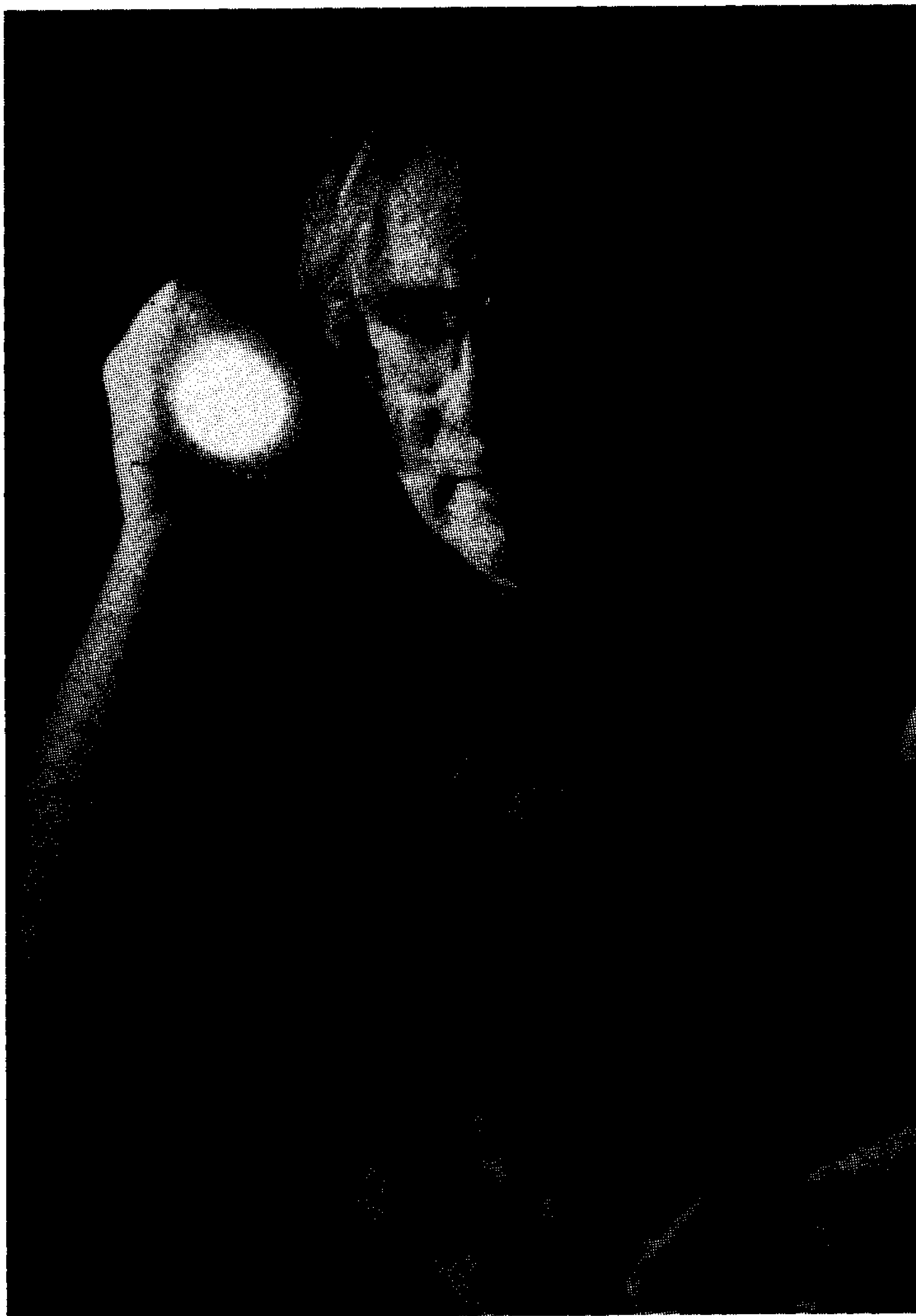


Рис. 4.

Если вы хотите воспользоваться большим фонариком как дубинкой, сначала ослепите противника лучом, а затем ударьте его по ключице.

ДУБИНКИ

Что именно подразумеваю я под «дубинкой»? Дубинка — это предмет примерно такой же длины, толщины и веса, что и полицейская дубинка. Карманный фонарик или скалка тоже подойдут. Вам также может пригодиться кочерга или полукруглый гаечный ключ. Дубинка — это предмет, которым противнику можно причинить ощутимый вред, ударив им с размаху одной рукой.

Бейсбольную биту, к сожалению, к дубинкам отнести нельзя. И клюшку для гольфа тоже. Не относится это определение и к сильному удару одной рукой. Топор или молоток больше похожи на дубинки, но нам все-таки нужно что-то, что ударит и соскользнет, а не останется в теле противника.

КАК ДЕРЖАТЬ ДУБИНКУ

Это вас удивит. Для ночных прогулок по району я предпочитаю обычный ручной фонарик. Их можно купить в любом хозяйственном магазине. Иногда сбоку на них есть маленькая наклеечка, на которой написано:

«НЕ использовать как дубинку». Наверное, тут дело в нарушении гарантии.

Держите карманный фонарик (дубинку) в рабочей руке. Лампочка должна выдаваться со стороны мизинца, а ручка фонарика должна смотреть немного вверх, зажатая в кулаке, заканчиваясь у большого пальца. Поверните его таким образом, чтобы можно было одним пальцем его включить. На моем фонарике кнопка включения расположена под моим средним пальцем. Теперь ненароком поднимите фонарик так, чтобы цилиндр рукоятки покоился на вашем плече, лампочкой вперед. Включите его.

Свет будет очень ярким, и как только вы направите луч в лицо незваному гостю, он тут же будет ослеплен. Одна хорошая вспышка света ему в лицо, ослепляющая, и ему будет очень трудно заметить направление ваших ударов и парировать их.

УДАРЫ ПО РУКАМ И ЛАДОНЯМ

Итак, мы опять обсуждаем вариант защиты. Ночью вы услышали шум и пошли посмотреть, что происходит. В руке у вас фонарик. Вдруг путь вам преграждает какой-то незнакомец и пытается на вас напасть. Что вам делать с фонариком, чтобы отразить нападение?

Когда противник протянет к вам руку или попробует ударить вас кулаком, попытайтесь треснуть его фонариком по руке или запястью. Лучше всего бить по кости, а не по мягким тканям. Сильным, резким ударом вы можете повредить ему запястье, а если он придется на ладонь — сломать или вывихнуть пальцы.

Попробуйте сделать ему больно. Если вам удастся остановить нападающего, не причинив ему большего вреда, чем сломанный палец, вы выиграете и при этом будете чувствовать себя на высоте с точки зрения морали. Но удар вполсилы не принесет вам победы, а чувство морального удовлетворения в случае проигрыша вам не поможет.

УДАРЫ ПО СТУПНЯМ И НОГАМ

Многие люди плохо представляют себе, как пользоваться дубинкой. Когда они видят дубинку, то по их предположению вы будете бить их ею по голове. Не делайте этого. Вы можете вынести пользу из их ожидания, то есть поднять дубинку вверх, как бы занося ее для удара по голове, но, подняв, быстро изменить направление и ударить вниз по бедру или колену противника. В боевой стойке нападающий обычно выставляет вперед одну ногу в радиусе, доступном для удара вашей дубинки. Тяжелый удар вызовет разрыв и спазм в мышцах бедра, что даст вам возможность отделаться от противника и покинуть место боя.

Если нападающий бьет вас ногой (как это бывает в популярных фильмах с восточными единоборствами), то вы сможете преподнести ему очень неприятный сюрприз. Ударьте его по ноге, голени или икре дубинкой — причем сделайте это *сильно*. Дубинкой с легкостью можно переломать большие пальцы ноги и, возможно, лодыжку или голень. Не суть, что вы сломаете — чтобы это ни было, это поможет вам без проблем покинуть место боя.

Предположим, что пинок, которым вас награждает противник,— больше похож на футбольный удар по мячу, чем на удар из карате. Ударьте дубинкой вниз по большеберцовой кости, вы повредите ударом мускулы, которые отвечают за положение и движение ноги. Теперь он будет хромать на эту ногу. И, кроме того, это очень больно. Поверьте, со мной это случалось. Только через 10 минут я снова смог ходит, и то с трудом.

Чтобы отбиться от рук и ног, просто используйте дубинку, как бы «наказывая» руку или ногу, ступню или кисть, до которых сможете дотянуться. Эти быстрые удары будут озлоблять противника и вынуждать нападать на вас и при этом понизят его способность драться. Плохие парни не любят, когда им делают больно. Никто не любит.

УДАРЫ ПО ТОРСУ

Для дубинки есть четыре эффективных варианта атак по торсу. Проблема в том, что сначала вам придется уклониться от ударов противника руками и ногами. Эти приемы лучше представляются как контратаки, чередуйте их с хорошими блоками.

Вот простой пример, заимствованный из техники владения саблей. Противник правой рукой наносит удар вам в лицо. Блокируйте его дубинкой, ударяя по запястью с внутренней стороны и отбивая его руку в сторону. В этот момент он «открыт» для атаки по правой стороне тела. Поднимите дубинку — примерно на высоту головы — и резко ударьте по его правой ключице. Эта кость по размеру почти такая же, что и ножка обычной курицы. Хорошим ударом можно ее сломать. Вы даже сможете услышать треск. Если кость переломится, противник будет полностью выведен из строя, поскольку перелом полностью парализует обе его руки.

Вот более агрессивный вариант для тех ситуаций, когда не можете позволить себе драться по правилам. Поднимите дубинку над головой так, как будто собираетесь размозжить ему череп. Обхитрите его. Он поднимет руки вверх, стараясь прикрыть ими голову. Затем быстро размахнитесь и врежьте ему дубинкой по талии. Попасть нужно по нескольким последним ребрам с левой стороны. Как вариант, можете ударить по тазовой кости. Ваша цель расположена сбоку на уровне ремня, ударьте как можно сильнее.

Один из моих любимых приемов: держите дубинку по направлению вниз, вдоль ноги, в бездействии до начала боя. Позвольте ей свободно болтаться. Когда противник начнет действовать, просто поднимите ее вверх, чтобы она прошла между его ног. Ощущения очень болезненны и неприятны. Удар должен быть выполнен быстро и абсолютно неожиданно.

УДАРЫ ПО ГОЛОВЕ И ШЕЕ

Я уже говорил, что противник будет ожидать от вас удара дубинкой по голове. Я думаю, что это инстинкт, который заключен в человеческих генах. Современные антропологи открыли, что наши предки любили развлекаться, убивая бабуинов костяными дубинками. Куски раздробленных черепов, которые находят в пещерах Южной Африки,— немое свидетельство того, насколько действенна дубинка в руках наших предшественников.

Я не уверен в том, что стоит рекомендовать удары дубинкой по голове просто потому, что вам будет слишком легко убить противника или нанести ему серьезную мозговую травму. Своими опасениями я обязан полицейским жезлу и дубинке или тонфе: если с размаху ударить одним из этих предметов по голове, результат будет удручающим. В смысле чересчур сильным. Если у подозреваемого травма головы — значит, полицейский потерял самообладание. Одним словом, если вам представилась возможность сильно ударить по голове, бейте лучше по ключице — так риск нанести слишком серьезную травму будет меньше. А травма будет смотреться совсем нефотогенично, если вас снимают свидетели драки.

С другой стороны, я уже упоминал ситуации, когда у вас нет выбора и приходится совершать быстрые, решительные и, возможно, смертельные действия, чтобы наверняка лишить противника способности продолжать бой. Если бы на меня напала целая банда, я бы не колеблясь проломил один-два черепа в самом начале драки. В такой ситуации вы должны быстро и надолго сравнять шансы. Это можно сделать, ударив противника тяжелым фонариком по лбу, и, кроме того, это даст вам возможность разобраться со следующим. Нет ничего более жестокого, чем нападение целой шайки на одного. И чтобы выжить, вам придется стать не менее беспощадным.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Если вы используете дубинку для самообороны, ваши следующие шаги очевидны. Вы блокируете напа-

дение, отвечаете на него ударом по ключице или бедру и отступаете. Кладете фонарик себе на плечо и опять включаете его. Держитесь за пределами досягаемости противника, но достаточно близко, чтобы при необходимости успеть шагнуть к нему и проломить ему череп пресловутым ударом по лбу.

Зачем? Затем, что ублюдок может дотянуться до своего кармана и достать пистолет. Так что отступите, наблюдайте за его руками и, если он засунул руку в карман куртки, шагните к нему и вырубите его. Потом посмотрите, что у него в кармане. В некоторых обстоятельствах лучше убежать, бросив ему фонарик вместо пистолета.

ЦЕПЫ И ЦЕПИ

Цеп — это гибкое оружие типа цепи или металлического легковесного прута, карниза или автомобильной антенны. Используйте его, чтобы «хлестать» или «стегать» им по лицу и рукам противника. Уровень повреждений зависит от веса этого самодельного цепа. Тяжелая цепь может переломить кость. Боль может быть очень сильной, даже если оружие очень легкое и тонкое. Даже лоскут ткани оставляет рубцы, если хлестнуть им по рукам или лицу. Представьте, что будет, если использовать леску!

Основная характеризующая особенность цепа — это то, что им нельзя колоть. Вы не сможете воткнуть в противника велосипедную цепь. Также вы не сможете воспользоваться цепом как дубинкой. Огрев противника удлинителем, вы не сломаете ему ни одной кости. Единственная возможность травмировать противника — хлестнуть его по открытому участку так, чтобы разорвать ткани тела.

УДАРЫ ПО ЛИЦУ И РУКАМ

Очень трудно вывести противника из строя легким цепом, так что задача состоит в том, чтобы запугать его или подготовить почву для последующий контратаки.

Основным приемом для цепа является стойка, когда вы вращаете цеп перед собой, описывая им восьмерку. Вначале раскручиваем конец цепа, который должен располагаться сверху, с правой стороны. Ведите его по диагонали вниз поперек своего тела.

Далее он должен вернуться наверх с левой стороны и опять вниз поперек тела. Позвольте ему взвиться вверх с правой стороны и повторите это снова.

Просто нужно вращать цеп, образуя восьмерку. Удары наносятся в момент, когда он идет вниз с левой или правой стороны. Цельтесь в лицо, в бок шеи, по плечу и оголенным рукам. Если получится, хлестните по вытянутым пальцам. Их легко сломать, и они очень чувствительны к боли.

ОБОРОНА ПРОТИВ НЕСКОЛЬКИХ НАПАДАЮЩИХ

Одна из действительно приятных вещей в легком цепе — это звук, который он издает, разрезая воздух когда его вращаешь. Он жужжит. Люди, которые слышат этот звук, зачастую начинают пятиться. Заставьте цеп *петь* для вас. Это уменьшит их решимость еще до того, как вы нанесете первый удар.

Из основной позиции, выписывая восьмерку, вы легко сможете перейти к выписыванию круга над головой. Тогда кончик цепа будет со свистом проноситься перед вашими глазами, описывая круг. Меняйте силу вращения, чтобы держать нападающих на расстоянии. Поворачивайтесь то к одному, то к другому. Пользуйтесь любой возможностью, чтобы хлестнуть по уязвимой руке или лицу.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Цеп — довольно устрашающее оружие, и это надо использовать с выгодой для себя. Если вы резко хлестнете человека по лицу, то возможны две реакции. Если он храбрый, то выставит руки перед собой, чтобы заслонить лицо, и попытается поймать цеп. Если нервы его не в порядке, то он развернется к вам спиной и отстранится от цепа.

Вращение цепом — это не совсем настоящее нападение. Это скорее запугивание. Хлестните его по лицу и, когда он поднимет руки, ударьте ногой в пах или колено. Если он сматывается, пните его между ног *со спины*. Это будет для него болезненной неожиданностью.



Рис. 5.

Самодельные щиты, такие как этот блокнот, необыкновенно эффективны против озлобленного противника.

ЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА

Щиты? Я сошел с ума? Ну, не совсем.

Вы когда-нибудь читали медицинский рапорт о смертельном случае от ножевых ранений? Одна из первых вещей, на которую обращает внимание патологоанатом, это наличие на руках «оборонительных ранений». Это ушибы, порезы, царапины или даже сломанные кости, являющиеся результатом того, что жертва использовала руки как щит для прикрытия головы и торса во время нападения.

Эти люди безнадежно нуждались в информации этой главы. Их израненные тела есть тихое свидетельство того факта, что прикрываться руками от ножа — занятие, в общем, бессмысленное.

Что они могли бы сделать? Что множите сделать *вы*?

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЩИТА В ПРИЕМАХ ПО САМОЗАЩИТЕ

Защитное средство — это любой предмет, который вы можете держать перед собой, чтобы отбивать удары

ногой, рукой и ножом. Это может быть твердый щит, типа записной книжки и портфеля, или мягкий щит, например свитер и подушка. Мой любимый щит — это деревянный стул с прямой спинкой, которым я пользуюсь на манер укротителя львов.

Представьте, что вы держите папку, большую книгу или разделочную доску в качестве щита. Когда противник нападет, вы будете инстинктивно отбивать его удары и отводить их в сторону. Предпочтительнее использовать край щита, чем его гладкую сторону, поскольку края вонзаются в руки, делая ему больно. Если он бьет ногой, опустите доску вниз, и пусть он отобьет голень о край. Идея понятна. Все эти движение очень естественные.

Мягкий щит использовать сложнее, чем жесткий. Вам нужно крепко сжать в руках свитер или полотенце (или цепь, или удлинитель, или ремень) и натянуть его между ними. Используйте эту связку прочной материи, чтобы отбивать или блокировать его удары. Вы сможете лучше понять суть этой техники, если у вас есть друг, который возьмет резиновой нож и воткнет его вам в живот. Плотный кусок материи, растянутый в руках, поможет вам остановить этот удар.

Кстати, только идиот будет тренироваться с настоящим ножом. Если у вас нет резинового ножа, используйте деревянную ложку. Или линейку. Или свернутый в трубочку журнал. Если будете использовать настоящий нож во время тренировки, то вам придется объясниться с врачом и, возможно, со служителями закона, так что вы будете выглядеть как полный кретин. Здравый смысл поможет вам избежать подобной ситуации.

СТУЛ КАК ЩИТ

Я уже говорил, что мой любимый вид щита — это стул с прямой спинкой. Я его просто обожаю. Плохие парни редко тренируются в бою на стульях, и это обычно застигает их врасплох. Сиденье стула может стать вам щитом, а четыре ножки — замечательным подсобным

(вторичным) оружием. Этот прием особенно полезен, если кто-нибудь напал на вас с ножом.

Используя стул в качестве щита, я берусь за спинку правой рукой. Затем я хватаю сиденье стула спереди левой рукой и направляю ножки на противника. Стул надо немного повернуть, чтобы одна ножка была нацелена ему в лицо, а диагонально противоположная — в пах. Теперь резко бейте стулом вперед и смотрите, попалили вы ему в пах или в зубы. Куда бы вы ни попали, это заставит его отступить. Продолжайте давить на него стулом, пока он не начнет, спотыкаясь, отступать, яростно защищаясь от ваших непрекращающихся выпадов.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Здесь я предупреждаю вас о военной максиме, которая действует уже несколько тысяч лет. *Нельзя выиграть битву, только защищаясь.* Как бы ни была хороша защита, противник рано или поздно пробьет вашу оборону, если вы не перейдете в наступление и не воспользуетесь своими преимуществами.

Щиты отлично работают в рукопашном бою... первые несколько секунд. Противник обычно пробует напасть еще три раза, прежде чем до него доходит, что пора менять тактику. Через секунду он уже протягивает руку, вырывает ваш щит, с силой опускает его вниз и использует, чтобы нанести вам следующий удар.

На этот счет у меня есть два соображения. Первое: когда противник хватается за щит, *немедленно* его отпускайте. Без него вам будет проще уйти. Отступите и попробуйте что-нибудь еще.

Второе: не допускайте, чтобы до этого дошло. Используйте щит, чтобы блокировать первый (может быть, даже второй) удар. А затем двиньте ему щитом по лицу. Если вы сделаете это с большой точностью, возможно вам удастся своей записной книжкой или разделочной доской сломать ему нос, но не в этом суть атаки. На самом деле вы должны на секунду закрыть ему глаза, чтобы он не видел ваших ног. Киньте доску ему в лицо и

без промедления ударьте в пах. Это обязательно сработает. Когда он согнется от невыносимой боли, врежьте ему щитом по затылку. Потом повернитесь и бегите.

Щит дает вам возможность выиграть время, необходимое для контратаки. Не тратьте его впустую. Используйте его. Боритесь за свою жизнь.

ПОСОХИ И КОПЬЯ

Копья. Пики. Алебарды. Штыки. Посохи. Боютсу. Пилум. Хастатум. Сказки о бенгальских уланах. Рыцарские турниры. Романтика деревянных копий с металлическими наконечниками, которые протыкают противника насквозь!

Чепуха. Пойдите возьмите метлу, и приступим.

Эта глава про «шесты», которые могут оказаться под рукой в момент, когда вам понадобится помощь. Щетки, швабры, лопаты, грабли... — любой легкий предмет 5 футов длинной подойдет, примерно такой же по весу, как черенок щетки или лопаты.

Преимущество шеста как оружия в том, что бить можно обоими его концами. Это очень сильно смутит противника, который ни разу не сталкивался с боями на шестах.

КАК ДЕРЖАТЬ ПАЛКУ

Для наших целей держать палку нужно как винтовку с примкнутым штыком. Представим, что ваше оружие —

половая щетка. Левую ногу выставьте перед собой на несколько дюймов. Щетку держите горизонтально на уровне талии. Кончик рукоятки направьте в лицо противника, сама щетка пусть болтается у вас за спиной.

То же самое и с лопатой или граблями. Кончик направляете в лицо противника, а грабли и острие лопаты остается у вас за спиной. Вот начальная позиция.

БЛОКИ ПАЛКОЙ

Представьте, что противник набрасывается на вас с кулаками. Вы хватаете щетку и становитесь в исходную позицию. Он замахивается правой рукой, целясь вам в голову. Ваши действия?

Кончик вашей метлы направлен ему в лицо. Если вы хотите блокировать удар, просто отмахнитесь метлой влево, этим вы отобьете его руку в сторону. Затем в тот же миг ткните концом метлы ему в лицо, горло или брюхо. После удара быстро отдерните древко обратно, чтобы он не успел схватить его.

То же самое, если противник бьет с другой стороны. Отбейте рукояткой запястье или кулак противника в сторону. Это эффективный блок и болезненный.

Теперь противник пытается ударить вас в пах. Типичный ковбойский удар ногой, как в футболе по мячу. Чтобы его блокировать, просто держите черенок метлы горизонтально перед собой и в момент, когда он наносит удар, бейте поперек голени. Большинство людей не захотят дважды пинать палку.

УПРАЖНЕНИЯ СО ШТЫКОМ

Бой на шестах — это древнее и благородное искусство, присутствующее и в восточной и западной культурах. Требуются годы, чтобы изучить его, но у вас нет на это времени. Для вас я адаптирую строевую подготовку со штыком к метле, лопате или граблям, и вы сможете освоить ее за секунды.

Поднимите метлу и примите боевую стойку. Выставьте левую ногу вперед. Держите метлу, как описано



Рис. 6.

Удар метлой в лицо будет неожиданным, пыльным и болезненным. Прутья вонзятся в глаза, рот и ноздри.

ранее, направив конец черенка на противника, а само помело располагается сзади.

Раз! Ткните концом в лицо или в горло противника. Сделайте это стремительно!

Два! Взмахните «задним» концом своего оружия (щеткой) на уровне головы и ударьте противника прямо в ухо. В случае с метлой это не звучит убедительно, но предположим, что у вас в руках грабли. *Трах*!

Три! Держите щетку, направив в его лицо, пока вы отступите на пару футов, чтобы приготовиться к следующей атаке. Теперь еще один выпад — щеткой прямо в лицо. Сделав так, вы воткнете противнику в рот, в ноздри и глаза острые концы щетины. Одна грязь на щетке ослепит и вызовет приступ удушья.

Четыре! Вернитесь в исходную позицию, направив конец черенка ему в лицо. Кстати, не забудьте «хлестнуть» деревяшкой его по лицу. Если получится, ударьте в глаз. Или по губам, это тоже очень больно.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Следующие? Если он все еще хочет драться, то повторите все снова.

Шест — это такое оружие, которое позволяет вам находиться вне досягаемости от кулаков противника и наносить удары по его лицу и телу. Кончиком рукоятки вы наносите повреждения, и не важно, куда вы попали. Этот трюк, когда вы тараните лицо противника щетиной, очень эффективен, и есть неплохой шанс ослепить противника, по крайне мере временно. Если он прикроет лицо руками, мгновенно подскочите к нему, пните в пах и сматывайтесь.

ЛЕГКИЕ НОЖИ

То, что здесь написано, может однажды спасти вам жизнь.

Вы одни дома или в доме вашего друга. Вдруг вы слышите шум и понимаете, что в доме есть кто-то чужой! Вы заглядываете в спальню и видите, как грабитель роется в шкафах. Он поднимает глаза и видит вас. Что вам делать дальше?

Большинство людей в такой ситуации повернутся и убегут. Повинуясь мгновенному порыву, они просто смоются. Только слегка поразмыслив, они бросятся в ванную и запрут дверь. В общем-то, и в обычной ванной есть много интересных видов оружия, но прятаться там — ошибка. Дверь тонкая, замок легко взломать, и обычно никакого другого выхода оттуда нет. Вы своими руками загнали себя в западню.

Вместо ванной бегите в кухню. Кухня — это настоящий домашний арсенал. В большинстве кухонь достаточно бросить взгляд на шкафчики и стены, чтобы заметить подставку с большими ножами. Теперь возьмите

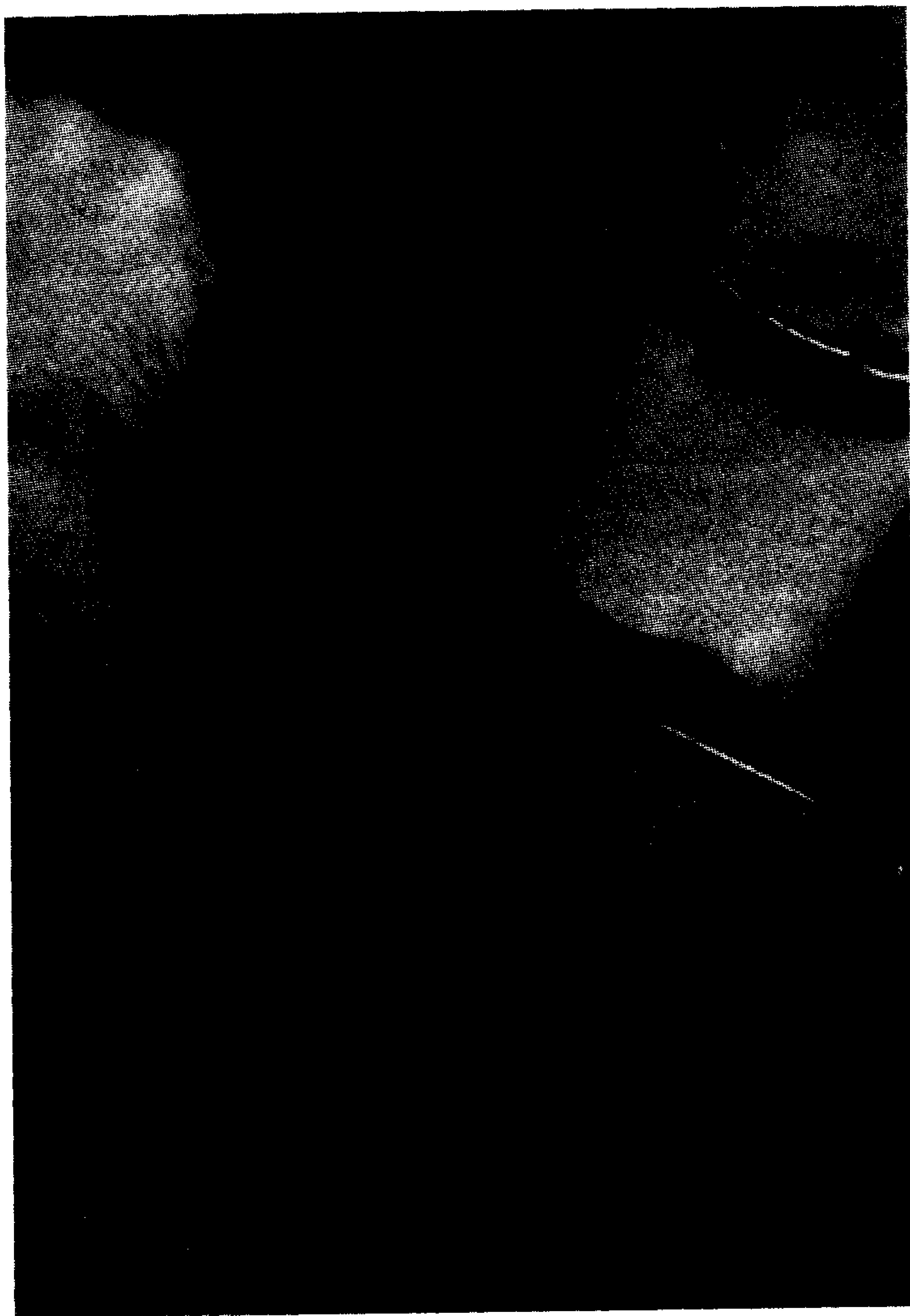


Рис. 7.

«Легкий» нож хорош тем, что его легко спрятать и неожиданно воспользоваться им, чтобы блокировать удар.

нож для мяса, разделочный нож или хлебный нож. Повернитесь и встретьте грабителя. Если он к вам приблизится, все, что вам нужно сделать, это... что?

Как использовать нож, чтобы держать противника на расстоянии? Большинство людей ничего не знает о том, как драться ножами. Начнем обучение.

НЕВИДИМЫЙ НОЖ

Эта глава о *легких* ножах, используемых для самообороны. Под «легким» ножом я подразумеваю такие, лезвия которых настолько тонкие, что они легко гнутся или ломаются, если вы попытаетесь их воткнуть. Под это определение подходит большинство кухонных ножей, столовые ножи, карманные ножички, опасные бритвы, рыбные ножи и подобные им клинки. Они прекрасно подходят для того, чтобы резать, но колоть ими не стоит.

Легким ножом можно бить по лицу или глазам, и если вы попадете противнику в глаз, то потом сможете сделать с ним все что угодно. И все же легким ножом лучше всего резать, хотя у него есть определенный недостаток по сравнению с другим подобным оружием: противник может заметить его приближение и блокировать удар или увернуться. Хуже того, умелый противник может ответить ударом на удар...

Вот почему я предпочитаю коварные ходы в бою с легким ножом. Суть в том, что противник вообще не должен видеть нож до тех пор, пока вы не начнете его *вытаскивать*. Это лишает его преимущества и позволяет лезвию одержать победу. Это хороший трюк. Как вам его выполнить?

КАК ДЕРЖАТЬ ЛЕГКИЙ НОЖ

Возьмите нож в правую руку. Держите его лезвием вниз, как топорик для колки льда. Поверните острой стороной вперед — от себя.

Любой натренированный боец скажет, что вы все делаете неправильно. Не обращайте на него внимания. Мир полон людей, которые не до конца понимают что к чему.

Человек, который держит нож острием вниз,— это, скорее всего, невежа, собирающийся вонзить противнику нож в грудь. Не самый надежный удар, потому что его легко блокировать и с этого угла лезвию тяжело проникнуть сквозь ребра. И все это происходит медленно, очень медленно.

Но мы знаем, что легким ножом вообще не нужно колоть. А что же делать?

Расслабленно опустите руку с ножом вдоль бока. Слегка выгнитесь вбок, чтобы лезвие касалось внутренней стороны предплечья. Рукоятку прикройте пальцами. Теперь нож просто незаметен спереди и его не так-то просто увидеть с любой другой точки. Если вокруг темно или горят яркие лампы, которые отбрасывают глубокие тени, вы можете быть абсолютно уверены, что с точки зрения противника нож исчез.

Вот как выполнять этот магический фокус с ножом. Вы прячете нож, пока противник не окажется в пределах досягаемости.

А что делать *теперь*?

УДАРЫ ПО ПРЕДПЛЕЧЬЯМ

Противник может протянуть руку, чтобы схватить вас или ударить по лицу. Остановите его своей рукой. Вообще-то, очень просто не дать ему схватить вас, но, может быть, он пару раз вас ударит, прежде чем вы сможете остановить его кулак. Это зависит от того, насколько у вас серьезная школа карате (или от того, насколько пьян противник.)

Фокус, конечно, в том, чтобы блокировать удар той рукой, в которой находится нож. Вы выбрасываете руку в естественном защитном движении, чтобы отразить нападение. В результате этого движения лезвие окажется ровно между вашим предплечьем и предплечьем противника. Если вы следовали инструкциям, острый край лезвия будет смотреть наружу и перережет кожу, мускулы и сухожилия внутренней стороны его запястья.

Мускулы предплечья управляют пальцами руки, как кукловод — марионеткой. Мускулы «договариваются»,

а пальцы пляшут благодаря сухожилиям, которые проходят через предплечья, ладонь и заканчиваются в пальцах. Вытяните правую руку и пальцами левой нажмите на внутреннюю сторону своего запястья. Теперь подвигайте пальцами правой руки. Вы почувствуете, как двигаются сухожилия под кожей.

Этот прием повреждает сухожилия и делает руку беспомощной. Кроме того, мы получаем сильную боль и фонтан крови. И главное — все это совершенно неожиданно. Что особенно приятно — противник, скорее всего, начнет здоровой рукой зажимать поврежденное запястье, таким образом выводя из строя обе руки.

Все это должно стать сюрпризом! До последней секунды не показывайте нож. Учтите, что резать надо *сильно*. Пусть лезвие дойдет до кости. В конце концов, не вы это начали.

УДАРЫ ПО ЛИЦУ И ШЕЕ

Вот еще два очевидных применения спрятанному ножу. Предположим, что вы держите нож в правой руке. Вы можете блокировать его удар кулаком, как описано выше, и затем ответьте ударом правым кулаком по лицу противника.

Если вы намеренно промахнетесь мимо его головы, так что ваш кулак с силой пролетит мимо его правого уха, вы увидите, что лезвие ножа порежет шею или лицо (губы, нос или глаза) сбоку. Порез шеи может быть смертельным, если вы перережете сонную артерию точно под углом челюсти. Удар ножом по лицу очень болезненный, после него могут остаться шрамы, и если вы попадете по бровям или векам, у противника будут проблемы со зрением (кровь зальет глаза).

ОСВОБОЖДЕНИЕ РУКИ С НОЖОМ

Предположим, противник схватил вас за руку, в которой вы держите нож, до того, как вы успели пустить его в ход. Что вам делать?

Поэкспериментируйте с товарищем, используя резиновый нож, линейку или еще какой-нибудь безобидный предмет. Вы обнаружите, что очень легко попасть лезвием по предплечью противника. Просто поверните правое запястье вверх и вбок относительно руки противника и вонзите в нее нож. Он вас отпустит.

Если он схватил вашу руку с ножом двумя руками, вам будет еще проще освободиться вне зависимости от того, насколько он больше и сильнее вас. Большинство людей, занимающихся карате, ударят парня в «нежное место», раз уж он ограничил себе свободу действий, заняв обе свои руки удерживанием одной вашей. Или можно просто поднять свободную руку и ткнуть его пальцем в глаз. Это хорошо действует. А лучше всего дотянуться свободной рукой до пойманной и *достать из нее нож*. А потом порезать ему лицо. Просто поразительно, как редко люди додумываются до столь очевидного приема.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Эти порезы не смертельны. Противник, конечно, может умереть от потери крови после того, как вы порежете ему шею или запястье, но на это уйдет время. Вы должны быть готовы воспользоваться появившимся преимуществом и либо одержать окончательную победу над противником, либо убежать.

Если вы, к примеру, пораните его предплечье, противник переживет две или три ужасные секунды, пока его мозг не привыкнет к мысли, что у вас есть нож и вы его сильно поранили. В этом «шоковом промежутке» у вас хватит времени, чтобы повернуться и убежать. Если это невозможно, вот отличный момент, чтобы ударить его в пах или двинуть ему в колено сбоку.

Если он нападет на вас, снова помните, что он должен чувствовать лезвие каждый раз, когда высовывает руку или ногу. Он скоро перестанет вас бить и начнет вопить. В этот момент знайте — вы победили.

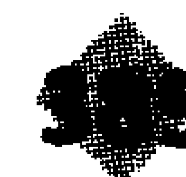
ТЯЖЕЛЫЕ НОЖИ

Тяжелые ножи — это оружие особенного класса, которое редко оказывается под рукой. Настоящий длинный охотничий нож — это «тяжелый» нож. Кухонный секач — почти, но не совсем. Мачете длинноват для наших целей, но им можно нанести рубящие удары соответствующей силы. Во время Второй мировой британцы выпустили короткий мачете, который они окрестили «с-мачет» (smatchet),— вот он идеально подходит под определение «тяжелый» нож. Большой тяжелый разделочный нож чуть-чуть не дотягивает.

Допустим, мы предложим вам такой признак тяжелого ножа: если нож может разрубить цыпленка пополам одним ударом, значит, он тяжелый. (Чтобы вы лучше запомнили: я имею в виду цыпленка для жарки, который продается в любом супермаркете.)

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЯЖЕЛЫЙ НОЖ

Тяжелый нож — это дубинка с острым краем. Вы им рубите. Примерно так же, как дрова топором. Тяжелым



ножом можно порезать или сломать кость там, где легким можно будет только разрезать мягкие ткани.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ КУЛАКАМИ И НОГАМИ

Если нападающий пытается ударить вас ногой, отступите на шаг и с размаху опустите нож ему на голень. Будьте готовы к тому, чтобы выдернуть нож из раны. Он может глубоко уйти в кость и застрять там.



Рис. 8.

«Тяжелым» ножом можно разрубить мороженого цыпленка одним ударом. Если используете его для самозащиты, то цельтесь по пальцам.

Чтобы отразить удары кулаками, надо рубить по запястьям и предплечьям. Не ждите, что вы отрежете противнику руку, как это бывает в кино. По легенде, Джим Боуи мог отсечь руки охотничьим ножом, но большинству это вряд ли удастся.

УДАРЫ ПО РУКАМ, ПЛЕЧАМ, ГОЛОВЕ И ШЕЕ

Вы вряд ли сможете отрезать руку ножом, но вот пальцы — это другое дело. Если противник выставил перед вами руку (возможно, с оружием), вы можете ударить по ней ножом, имея все шансы на то, чтобы поранить, сломать или даже отрезать один или несколько пальцев. Это очень не понравится противнику.

Рубящий удар по руке (или предплечью) обычно дает возможность напасть на плечи, шею или голову. Тяжелым ножом можно разрезать ключицу — и это моя любимая цель. Сломанная ключица завершает бой, цель самообороны достигнута.

В более серьезных ситуациях тяжелым ножом можно бить по шее или голове. Крепкий удар по шее прямо под подбородок приведет к сильному порезу и может перерезать сонную артерию. (Помните, этим ножом можно одним ударом разрубить цыпленка.) Не допустите ошибки — смертельное повреждение. Человек, которому вскрыли сонную артерию, падает на землю, и, если никто не окажет немедленной медицинской помощи, он попадет туда, откуда не возвращаются, примерно через минуту.

Тяжелый нож — это дубинка с лезвием. Обычный охотничий нож достаточно тяжел, чтобы раскроить череп не только лезвием, но и рукояткой. Я бы бил по центру лба и попытался расколоть лобную кость. Даже если клинок просто отскочит, противник будет оглушен ударом. Повторюсь: эта методика применима в тех случаях, когда смертельный исход оправдан.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Сотрите с ножа кровь. Иначе лезвие заржавеет.

МЕТАНИЕ НОЖЕЙ

Я вставляю главу о метании ножей, поскольку люди очень мало про них знают (ужасно ошибаются на их счет). Помните, что мои замечания адресованы людям, которые только начали изучать приемы самообороны и нуждаются в практическом совете относительно соответствующего оружия. Для этой аудитории неоспоримая установка такова: *никогда, никогда, никогда не бросайте свой нож*.

Есть люди, которые могут взять очень тяжелый нож, с силой его метнуть, и лезвие глубоко войдет в деревянную мишень, стоящую на расстоянии 16-20 футов. Это впечатляет. Я иногда и сам так развлекаюсь. Может, и вы тоже. Если так случилось, что в кризисной ситуации у вас в руке оказался нож, и если так случилось, что нападающий находится на нужном расстоянии от вас, и если вдруг ему не удалось увернуться от вашего ножа, и если вдруг его одежда или какая-нибудь подвернувшаяся кость не отклонили лезвие, тогда, *может быть*, нож попадет между ребер, и у вашего противника будет одна



Рис. 9.

Она не Эррол Флин, но знает, как держать оружие. Наносите колющий удар. Не бейте с размаху, а ткните противника.

из тех ран груди, что были популярны во времена Древнего Рима. Но и в этом случае, прежде чем упасть, раненый враг вынет нож из груди и покажет вам, с чем его едят.

Ну и, конечно, если вам не удастся его поранить, а нож просто попадет ему в рот и выбьет зуб, вы окажетесь в еще худшем положении. Вы выбросили свое оружие, разозлили противника и вдобавок его вооружили. Глупей не придумаешь.

Из этой ситуации никак не выйдет хорошего приема по самозащите. Метание ножей — это весело (если вы, конечно, обезопасили себя и нож не отскочит вам в лицо), но не стоит делать этого во время боя.

МЕЧИ

Давайте расставим точки над i. Если вы боитесь, что кто-нибудь нападет на вас с мечом, и хотите узнать, как отразить такое нападение, ответ прост: *используйте огнестрельное оружие.*

В последние годы фехтование, которое показывают в кино, чрезвычайно неумело исполнено. Я верю, что оно впечатляет, но в реальной жизни такое фехтование совсем неэффективно. Для примера возьмем битву на «световых саблях» из фильма «Звездные войны. Империя наносит ответный удар». Если Люк Скайуокер еще может в силу своей неопытности так размахивать саблей из стороны в сторону, то уж бывалый Дарт Вейдер должен бы пронзить Люку горло на второй секунде схватки. К сожалению, Джордж Лукас собирался снять третью серию «Звездных войн», и бой так закончиться не мог.

Острие побеждает лезвие. Помните об этом. Колющий удар острием меча в лицо, горло, грудь, живот или бедра врага гораздо более быстр и наносит гораздо более

серьезные повреждения, чем режущий удар лезвием. Использовать острие меча лучше, чем лезвие.

Этот принцип был отработан римскими солдатами более 2000 лет назад. Они дрались гладиусами — одними из самых жестоких и действенных орудий убийства, которые когда-либо были изобретены. Гладиус — это короткий меч вряд ли больше двух футов в длину. Лезвие было шириной в два дюйма с прямыми краями. На последних пяти дюймах лезвие сужалось в гибельное треугольное острие. Оно не более изящно и красиво, чем колышек для палатки или тяпка. Это было прочное, острое и смертельное орудие для убийства солдат.

Римских новобранцев учили никогда не размахивать мечом. Гладиусом можно было только колоть. Солдат учили, что один укол, в результате которого лезвие проникнет не дальше, чем на два дюйма в грудь противника, будет смертельным. Просто ткните острием практически в любой участок груди противника. Затем отражайте его удары в течение 30 секунд, пока его легкие не наполнятся кровью. Подождите, пока он упадет. Добейте его колющим ударом в горло, переступите через него и ткните следующего парня. Римляне были очень хладнокровны в бою. И очень хороши.

Для наших целей такая философия не годится. *Слишком долго*. Для того чтобы защитить себя, нам нужны приемы, которые срабатывают мгновенно, выводя противника из строя внезапно и наверняка. Мы не можем позволить себе ждать, пока он захлебнется собственной кровью.

Для наших целей «меч» — это любой предмет длиной приблизительно в два фута и с острым концом. «Острый» — это относительное понятие. Суть в том, что этот предмет должен быть более эффективен, если им колоть, чем если замахиваться, наносить рубящие удары или резать. Например, прочным зонтиком с металлическим наконечником гораздо лучше колоть, чем использовать его как дубинку. То же самое можно сказать и про большую отвертку, шампур или длинный кухонный нож, например, для мяса. Стрела, конечно, тоже подходит. А может быть, у вас есть настоящие мечи, которые украшают ваш дом. У меня висят два меча над столом. (Один из них — гладиус!)

Итак, у вас есть меч, и вы собираетесь им защищаться, что дальше?

УДАРЫ ПО ЛИЦУ И ГОРЛУ

Меч — это оружие, которое дает вам возможность достать дальше, чем обычно, и которым можно нанести удар в жизненно важную точку. Чтобы добиться незамедлительного результата, есть только две мишени: глаза и горло.

Вот вы столкнулись с «городской гориллой» (sic) в темном переулке. Он, может быть, будет один или с парой приятелей, которые будут кружить вокруг вас, пытаясь зайти вам за спину. У вас с собой сложенный зонтик, поскольку только что прошел дождь.

Вы заносите зонтик над головой, как если бы хотели огреть его дубинкой по голове, и громко орете, чтобы привлечь его внимание. Он поднимет руки, чтобы отбить ваш неэффективный удар. Но вместо того, чтобы бить зонтиком, лягните его между ног, по колену или в бедро. Он быстро опустит руки, чтобы прикрыть свои причиндалы, и попробует схватить вас за ногу. Все нормально. Пускай хватает. Это займет его руки, а у вас будет возможность воткнуть ему в глаз стальной наконечник зонтика. Попробуйте вонзить все 4 дюйма наконечника. Не время быть щепетильным.

Отпустит он вашу ногу? Можете рассчитывать на это. Он упадет без сознания на землю? Это возможно. Будет он продолжать драться? Немногие люди на Земле смогли бы продолжать бой после такого удара, но если он все же продолжит, выбейте ему второй глаз. Умрет ли он? Да, это возможно. Это не тот метод, который можно применить к своим друзьям шутникам.

Альтернативная цель — горло. Вы хотите попасть в адамово яблоко или уязвимое место прямо под ним. Если

вы сможете ударить в это место зонтиком или даже лучше — проколоть его чем-нибудь острым, то противник задумается о более важных вещах, чем сомнительное удовольствие от воровства. Если вы ударите его острием по гортани или дыхательному горлу, он испытает сильную боль и начнет задыхаться и блевать. Если вы проткнете его в этом месте (например, большой отверткой), то он захлебнется в собственной крови. Или схватится за горло руками и сосредоточится на том, чтобы выжить. Повреждения горла могут быть смертельными.

УДАРЫ ПО БЕДРАМ

Идея в том, чтобы использовать меч для защиты. Одна из возможных стратегий — повредить ногу (или ноги) противника и убежать. Эта стратегия подходит и с тактической и с моральной точки зрения. И это просто сделать.

Я бы не стал бить по бедрам противника таким тупым орудием, как наконечник зонтика, а вот острые — отвертка, стамеска, пестик для колки льда или длинный нож — отлично подойдут. Поврежденная мягкая ткань мышцы обычно парализует (или ослабляет) ее и, по-видимому, парализует аналогичную мышцу на другой ноге. Вы можете вонзить острие практически в любой участок верхней части бедра, но особенно чувствительная точка находится на внутренней стороне бедра вверху, рядом с гениталиями. Там сосредоточены важные мускулы, крупные нервы и кровеносные сосуды. Порежьте или повредите этот нервный узел, и вы сможете спокойно удалиться. Ваш противник уже не сможет нормально ходить... никогда. Если вы перережете бедренную артерию, он может в считанные минуты умереть прямо на тротуаре. Это не детские игры.

КАК СТАВИТЬ БЛОКИ МЕЧОМ

Острие побеждает лезвие. Разница небольшая, но непрофессиональные удары чаще всего наносят именно лезвием. Человек заводится, размахивается и сильно бьет по лицу, заметно уводя лезвие вбок. Вспомните какой-нибудь киношный бой с Джоном Уэйном. Эти удары с размаху мощные, но на них уходит целая секунда. Что вам следует делать в течение этой бесконечной секунды?

Вонзите острее. Во что угодно. В мышцы живота, например, это причинит боль. Воткните его в лицо или горло. Проткните острием пах или живот. Просто колите его со всей силой каждый раз, когда он будет отводить локоть для удара. Он быстро поймет, что больше не хочет делать этого. Он попытается схватить ваш зонтик (или что вы там используете). Это нормально. Если он схватит зонтик, вам нужно крепко схватить обеими руками и пнуть противника в пах. Он отпустит и согнется от боли. Вот теперь бейте в лицо или горло.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Я надеюсь, что вы освоили точный удар мечом или пинок в пах. Если плохой парень упал на землю, то вы должны просто убежать (или драться со следующим противником).

Если он все еще на ногах, вам понадобится покалечить его, чтобы убежать. Вам нужно обратиться к своей проницательности. Вот он озабочен на время болью, но, возможно, у вас всего несколько секунд до того, как он снова на вас набросится. Что же вам делать?

Быстро отступите в сторону и как можно сильнее ударьте пяткой его по колену. Попытайтесь сломать колено, выгибая его в разные стороны. Даже не очень сильный удар вызовет достаточно боли, чтобы он остался лежать. Вот когда вам следует убегать. Ваша задача предохранить себя, а не «добить его» мечом. Вы все равно не сможете прикрепить его голову на стене у себя в пещере. Просто уходите.

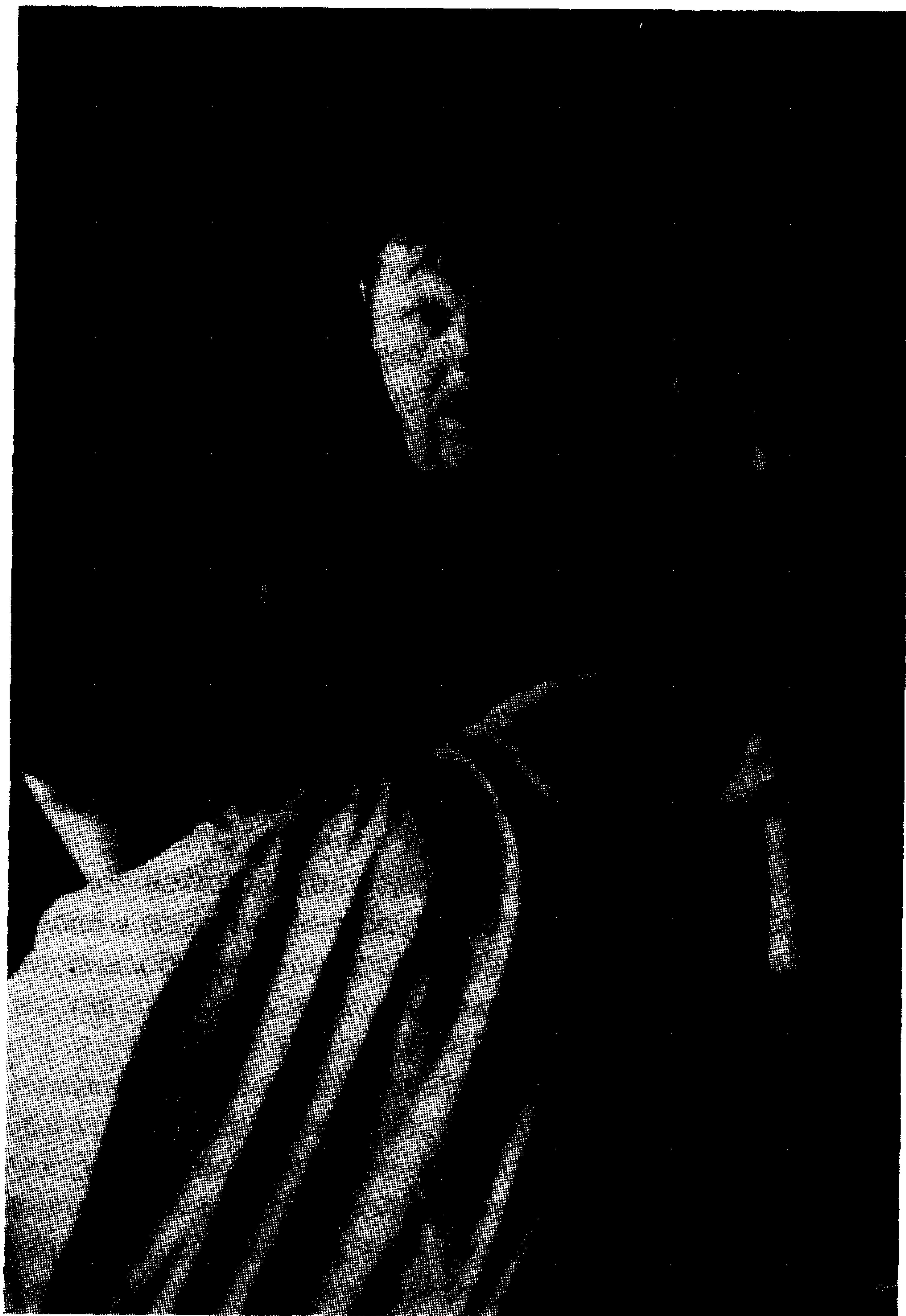


Рис. 10.

«Крюк» топора или подобного ему оружия используется, чтобы отражать и сдерживать удары. Следующим шагом будет движение вдоль по руке вниз, и противник лишится зубов.

ТОПОРЫ

Думаю, вы заметили, что я нахожу искусство боя очень интересным. Это не секрет. По поводу топоров я должен сделать признание. Топоры внушают мне страх. Основная задача топора как оружия — это выбивать человеческие мозги. Спасибо, но я предпочитаю оставить свои мозги на месте.

Для нас топор — это секироподобный предмет, достаточно тяжелый, чтобы разломать или расколоть череп, но достаточно маленький, чтобы его можно было держать в одной руке. Еще, у топора есть верхушка, которая выдается в одну (или обе) стороны рукоятки. Это дает вам возможность использовать его как «крюк», которым можно зацепить руку противника или его оружие. Столярный молоток имеет такие зубцы. Мотыга или тяпка с одним выступом тоже подойдут. Конечно, в этот перечень входят и боевые топоры и томагавки, если у вас завалялся один. (Да, у меня над столом весит томагавк.)

КАК ДЕРЖАТЬ ТОПОР

Держите топор так, как обычно. Так, как подсказывает вам интуиция.

ОБОРОНА ОТ УДАРОВ НОГОЙ И КУЛАКОМ

К этому моменту вам уже должно быть очевидно, что делать с пинками и ударами рукой. Используйте топор, чтобы бить по любой конечности, которую противник выставит. Не имеет значения, ударите вы его краем, боком, задней частью или рукояткой — ему будет больно. Разница будет, только если вы ударите его топором или молотком по голени, это ваш шанс сломать ему ногу. Если получится, вам не придется в темпе удирать с поля боя.

УДАРЫ ПО ЛИЦУ

Все думают, что лезвием топороподобного оружия лучше всего рубить или резать. ОК, но зачем быть предсказуемым? Разве ваше преимущество в том, чтобы делать то, что противник ожидает от вас?

Топор — это еще одно оружие, его можно занести высоко над головой, и когда противник выбросит вверх руки, ударить его в пах. Этот прием прост и действительно хорошо работает. Не надо его недооценивать.

Помните урок про то, что «острие побеждает лезвие»? Проверьте. Вместо того чтобы замахиваться топором, ткните им прямо ему в нос. Ударьте его в лицо верхушкой топора. Вес этой стальной верхушки серьезно повлияет на передние зубы вашего противника. Этой атаки люди просто не ждут.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ «КРЮК»

В отличие от дубинки, у топора есть верхушка, и между нижней частью верхушки и ручкой есть L-образный угол. Этому углу или «крюку» есть применение.

Есть две вещи, которые новичок может сделать крюком топороподобного оружия. Первая — это поймать удар ногой и задержать его. Когда наносится удар ногой, вы отбиваете его рубящим ударом по лодыжке. Решающий момент в защите наступает тогда, когда головка топора проходит под лодыжкой. Затем вы дергаете за рукоятку, чтобы зацепить лодыжку, и тянете ее на себя. Заставьте противника качаться, пока будете тянуть его вперед, чтобы лишить равновесия, приподняв ногу, которой он наносит удар. Большинство людей не справятся с этой задачей. Они грохнутся вниз.

Второй метод применения крюка хорошо подходит для выбивания оружия из рук противника. Рубаните по его предплечью, захватив крюком его руку между головкой и рукояткой топора. Не теряя времени, проведите топором по его руке вниз. Крюк пройдет прямо по руке до ладони. Приложите как можно больше силы, и вам гарантированы повреждения руки или выбитое оружие, которое он держал.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Вы разочарованы, что я не предложил разрубить его череп до зубов? Конечно, вы можете это сделать, но тема этой книги — самозащита. Убивать человека, когда этого можно избежать? Топор или молоток — настолько эффективное оружие, что вы сможете обезвредить противника, не раскалывая его черепную коробку. Если вы пойдете дальше, то судья расценит это как убийство.

Проявите ваше самообладание в суде.

ПИСТОЛЕТЫ

Тема, которой посвящена эта книга, требует рассмотреть вопрос о пистолетах как оружии. Допустим, что вы не много знаете о пистолетах, но вам во время драки повезло подобрать пистолет, к примеру оброненный вашим противником. До того как это произойдет, нам не известен ни тип пистолета, ни его калибр, мы не знаем, заряжен ли он и как он работает.

РЕВОЛЬВЕР ИЛИ АВТОМАТ?

У револьвера есть легко различимый вращающийся барабан, заряженный патронами — их бывает до девяти, но чаще всего шесть. Большинство широко распространенных револьверов относится к оружию двойного действия. Это значит, что боек (ударник) постоянно находится в нижнем положении, а для того чтобы произвести выстрел, нужно просто сильно нажать на спусковой крючок. Взвести курок и произвести выстрел можно и легким нажатием на спусковой крючок. Отдельные револьверы имеют предохранитель, который

надо сдвинуть вниз большим пальцем перед выстрелом. Это просто небольшой рычажок слева от бойка. Щелкните им вниз и стреляйте.

У автоматических пистолетов барабана нет, но виден прямоугольный затвор, движущийся по верхней части пистолета. Патроны поступают из обоймы, спрятанной внутри пистолетной рукоятки. В обойме от 5 до 14 патронов, в зависимости от марки пистолета. Затвор отскакивает назад при отдаче от выстрела, выбрасывая отстреляннную гильзу и досылая новый патрон из обоймы в рабочую камеру; автоматический пистолет обычно носят с патроном в рабочей камере, взведенным курком и на предохранителе. Чтобы произвести выстрел, надо спустить большим пальцем предохранитель и легко нажать на курок.

Подняв автоматический пистолет на улице, нужно прежде всего левой рукой оттянуть затвор назад до предела, затем дать ему вернуться на место. Теперь вы уже уверены, что патрон в рабочей камере (если в пистолете есть заряженная обойма), курок взведен и предохранитель снят.

КАК ДЕРЖАТЬ ПИСТОЛЕТ

В наше время те, кто серьезно относится к боевому применению пистолета, используют «позу ткача». Для новичков поясняю, что это означает держать пистолет двумя руками. Это очень много значит для точности попадания. Стрелять с одной руки — это для актеров в сериалах о гражданской войне.

КАК ЦЕЛИТЬСЯ

Это очень просто. Прицел расположен на верхней части пистолета. Передняя часть прицела — мушка — это одиночный штырек. Задняя — перекрестье с выпиленной бородкой. Посмотрите через бородку на мушку. Установите пистолет так, чтобы мушка совпала с целью. Чтобы попасть в цель, *сфокусируйте взгляд на мушке*. Фокусируя взгляд на цели, вы промахнетесь. Это не догадка, а факт. Прицельтесь!

КУДА ЦЕЛИТЬСЯ

Из пистолета очень легко промахнуться. Даже хорошие стрелки могут потерять в драке хладнокровие и неудачно выстрелить. Поэтому универсальное правило заключается в том, что целиться надо в центр груди. Это дает шанс попасть хоть куда-нибудь, насколько бы вы ни были взвинченны.

КОГДА СТРЕЛЯТЬ

Множество людей погибли с пистолетом в руках только потому, что не могли решиться выстрелить, когда это было необходимо. Они, очевидно, втянулись в парализующий внутренний спор с самим собой, колеблясь перед решительным действием. Тем самым они дали другому возможность первого выстрела. Сейчас эти люди смотрят на нас с небес.

Скажите ему: «Не двигайся!» Если шевельнется — стреляйте. Это просто.

СКОЛЬКО РАЗ СТРЕЛЯТЬ

Выстрелите два раза подряд. Пистолетной пулей не так-то просто положить конец схватке, несмотря на то что вам показывают в кино или по телевизору. Всадите две пули в грудь паршивца и сделайте паузу. Если две пули его не остановили, большинство экспертов по стрельбе из пистолета высказываются в пользу контрольного выстрела в голову. Только не опустошайте обойму в бешеной стрельбе. Тем самым вы обезоружите себя. В тени может оказаться еще один негодяй, а у вас всего пять или шесть выстрелов. Используйте два патрона, а затем остановитесь и оцените ситуацию.

ЧЕГО ОЖИДАТЬ

Мне нравится сцена из «Внезапного толчка» (фильм с Клинтом Иствудом «Грязный Гарри») с таким идиотским диалогом двух копов:

— С этим дробовиком им придется процедить тело через сито, чтобы найти отпечатки пальцев.

— С этим «магнумом-44» вообще никаких отпечатков пальцев не останется!

Если у вас достаточно мощное оружие, один выстрел превратит нападающего в кровавый фарш? Черта с два. Сказки все это.

Воздействие пистолетных пуль на тело человека изучает такая наука, как баллистика ранений. Здесь не место обсуждать сравнительные достоинства различных калибров и форм пуль, но как новичок вы должны знать несколько простых истин:

маленькая пуля, попавшая в цель, причинит гораздо больший ущерб, чем большая, пролетевшая мимо;

имеются документированные случаи, когда люди, ставшие мишенью, падали без сознания, хотя в них не попали;

имеются документированные случаи, когда люди, будучи поражены в грудь семью пулями из автоматического оружия 45-го калибра, продолжали драться до тех пор, пока не получали винтовкой по голове;

не существует пистолетной пули, которая может сбить человека с ног. После того, как в него попали, человек может упасть, потеряв сознание — простая физика;

пистолетная пуля оставляет рану примерно такого же диаметра, как и она сама. Даже полая разрывная пуля оставляет отверстие немногим больше пальца. Чтобы вывести противника из строя, она должна поразить какой-нибудь жизненно важный орган. Стреляйте дважды, чтобы увеличить вероятность поражения;

пистолетный выстрел в головной мозг или позвоночник немедленно выведет противника из строя. Выстрел, который ломает бедренную кость, немедленно повергает противника на землю. Поражение из пистолета легких, кишечника и даже сердца не гарантирует, что бой прекратится. С такой раной противник может продолжать драться несколько секунд или минут.

Выстрелите в грудь дважды. Остановитесь и оцените положение. Если бой не прекратился, тщательно прицельтесь в голову и стреляйте одиночными выстрелами до тех пор, пока не попадете. Вот и все, что вам следует знать.

ЕСЛИ ПИСТОЛЕТ НЕ СТРЕЛЯЕТ

Итак, вы сжимает в руках пистолет преступника. Злодей бросается на вас, и вы нажимаете спусковой крючок. Ничего не происходит. Что же вам делать?

Если вы бросите в него пистолет, я найду вас и задушу собственными руками. Такой кретин недостоин жизни. То, что вы не смогли выстрелить из пистолета, отнюдь не значит, что противник не сможет тоже. Это *его* пистолет. Не возвращайте пистолет злодею!

Если он бросается к вам, бейте его пистолетом по рукам и предплечьям. Если он наносит удар ногой, бейте его пистолетом по большой берцовой кости. Ткните стволом, очень сильно, ему в желудок или в горло. Уберите пальцы со спускового крючка. И помните, что пистолет может неожиданно разрядиться.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Мы исходим из того, что вы *законопослушный* гражданин в чрезвычайных обстоятельствах. Помните, что, если вам приходится стрелять в кого-то на улице, полиция появится незамедлительно. Если при появлении патрульной машины вы все еще держите в руке пистолет, может произойти фатальное недоразумение с полицейским. Увидев подъезжающую патрульную машину, положите пистолет на землю, поднимите руки и выполняйте то, что он скажет.

Перед допросом наймите адвоката. Это здравый смысл.

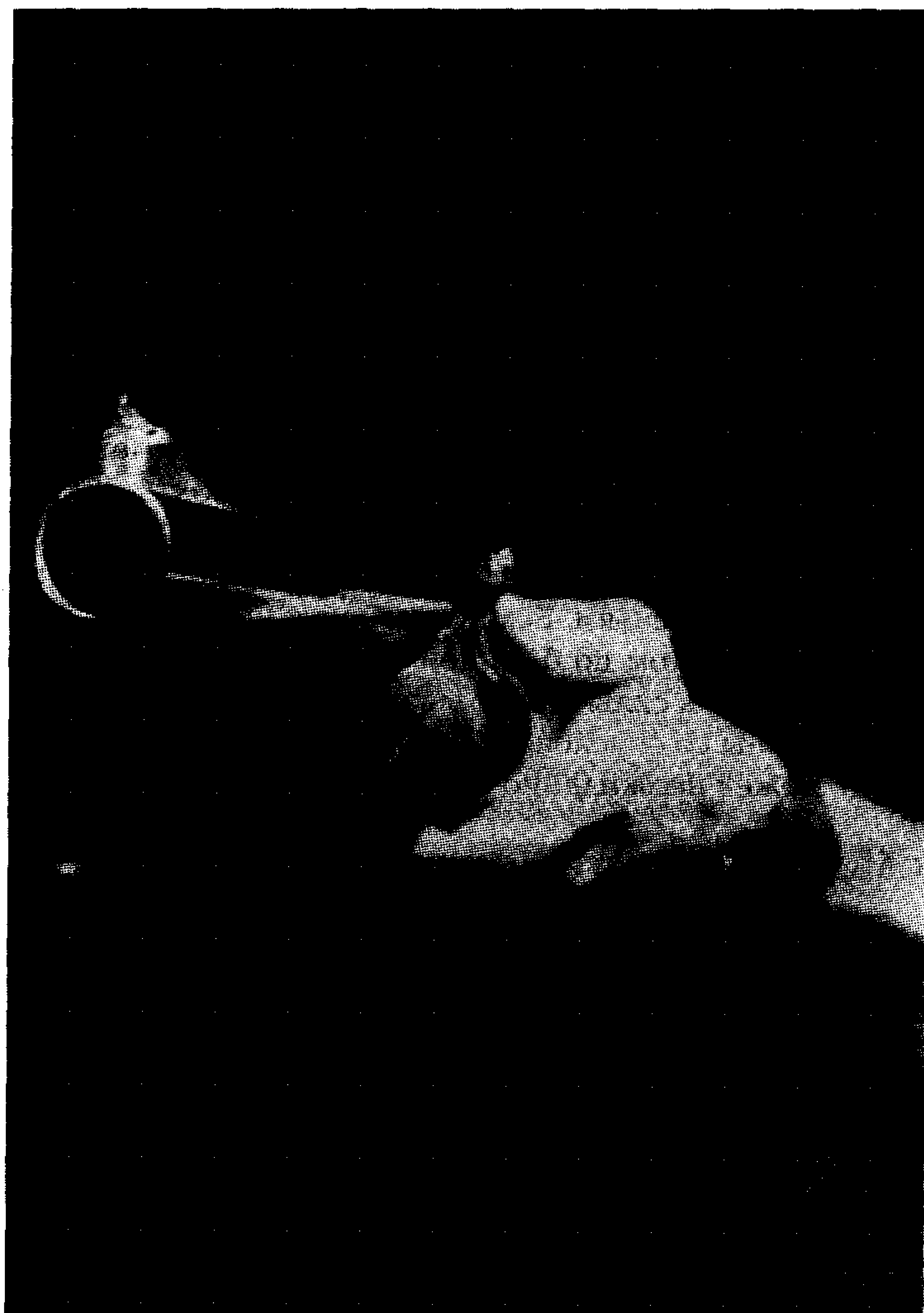


Рис. 11.
Никто не будет спорить с человеком, в руках которого огнестрельное оружие. Понятно почему.

РУЖЬЯ

В какой ситуации вам может понадобиться использовать ружье как оружие самозащиты? Ружья обычно не валяются как пресс-папье или кухонные ножи.

Например, могу представить себе зашедший в тупик налет на супермаркет. Двое злодеев не дают полицейским приблизиться и держат вас и еще нескольких людей заложниками в мясном отделе задней части магазина. Вы берете мороженую курицу и припечатываете туповатого злодея с металлическими коронками. Его ружье 12-го калибра грохается на пол. Крутой злодей с татуировкой поворачивается посмотреть, что за шум. Что вам делать?

Что вам следует знать, чтобы схватить неизвестное ружье и использовать его для защиты своей жизни?

КАКОЕ РУЖЬЕ?

Существует множество видов ружей. Для наших целей давайте ограничимся тремя наиболее распространенными типами: помповым, полуавтоматическим и двуствольным.

Любой дурак отличит двустволку как с горизонтальным, так и с вертикальным соотношением стволов. Два ствола означают, что у вас есть два выстрела, но не больше (используйте их мудро, если у вас не завалялось случайно в кармане или в сумке запасных патронов.)

В полуавтоматических и помповых ружьях патроны поступают из магазина, расположенного под стволом параллельно ему. В разных ружьях бывает от трех до восьми зарядов. Для верности считайте, что у вас три выстрела. В полуавтоматическом ружье после каждого выстрела патрон досылается в патронник. Вам надо только три раза нажать на спусковой крючок, чтобы получить три громких хлопка. В помповом ружье вам надо сдвинуть скользящее цевье ложи до конца назад, а затем вперед, чтобы перезарядить его.

Существуют однозарядные ружья. Трудно представить себе, чтобы они использовались при налетах, но грабители могут этого не знать. Тогда вы просто снимаете предохранитель и нажимаете на спусковой крючок. Пусть делает свое дело.

ГДЕ НАХОДИТСЯ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ

Это жизненно важная информация, не так ли? Вы подобрали где-то ружье, и вам надо из него выстрелить. Вы дергаете спусковой крючок, но ничего не происходит. Где предохранитель?

Держите ружье естественным образом: правая рука лежит на шейке ложа так, чтобы указательный палец доставал до спускового крючка, а левая рука держала бы цевье (деревянную деталь под стволом).

Предохранитель, скорее всего, окажется в виде кнопки внутри скобы спускового крючка. Обычно ее надо сдвинуть влево указательным пальцем, чтобы подготовить ружье к выстрелу. Чтобы запереть механизм и поставить ружье на предохранитель, надо опять переместить кнопку слева направо.

У некоторых ружей предохранитель расположен наверху ствольной коробки — там, где лежит большой

палец правой руки. Сдвиньте его вперед, чтобы перевести ружье в боевое состояние.

КАК ДЕРЖАТЬ РУЖЬЕ

Отдача пистолета, по-моему, переоценивается. Любой человек старше 12 лет, который держит пистолет двумя руками, может стрелять без какого-либо дискомфорта. У ружья же действительно есть отдача. Его надо крепко держать двумя руками и плотно прижимать приклад к плечу для достижения лучшего результата. Если вы держите ружье слабо, оно при выстреле может вылететь у вас из рук. Если же вы не вдавите его в плечо, оно отскочит назад и больно ударит вас по плечу.

Если вы все сделаете правильно, оно не будет вырываться у вас из рук. Просто покрепче его держите.

КАК ЦЕЛИТЬСЯ ИЗ РУЖЬЯ

Прижмите ружье к плечу и смотрите вдоль верхней поверхности ствола. Если вы видите металлические прицелы (столбик впереди и желобок сзади), используйте их. Большая часть ружей имеют бронзовую мушку на конце ствола. Смотрите вдоль ствола и совместите мушку с целью.

Это необязательно, но я бы предупредил вас о необходимости проверить положение большого пальца правой руки. Очень легко положить большой палец поверх ружья, и тогда ваш прицеливающийся глаз окажется в дюйме позади него. Представляете, что случится, когда ружье дернется назад в отдаче? Это старый фокус с пальчиком в глазу. Считайте, что вы предупреждены.

КУДА ЦЕЛИТЬСЯ

Цельтесь в центр груди. Мы представляем применение ружья на очень близком расстоянии (в пределах комнаты). На таком расстоянии отдельные дробинки не разлетаются широким веером. Они долетают одновременно скоплением размером с электробатарейку.

Надо прицеливаться так, чтобы они не пролетели мимо объекта.

КОГДА СТРЕЛЯТЬ

«Не двигайся!» Если шевельнется — стреляйте.

СКОЛЬКО ВЫСТРЕЛОВ

Допуская, что вы подняли полностью заряженное оружие, у вас есть от двух до восьми выстрелов. Учитывая обстоятельства, а также то, что рана от ружейного выстрела весьма убедительна, следует стрелять один раз. Выстрелите, затем остановитесь и заново оцените ситуацию. Если необходимо, выстрелите еще раз.

ЧЕГО ОЖИДАТЬ

Предположим, что ружье заряжено картечью 00. Когда вы нажимаете на спусковой крючок, оно выстреливает двадцать свинцовых шариков 38-го калибра. Эффект такой же, как если бы вы выстрелили в парня двадцать раз подряд из пистолета 38-го калибра. Считается, что ружейные выстрелы кладут конец схватке. Смотрите почему.

Если злодей находится от вас в 50 футах, в него могут попасть только несколько дробин, возможно одна или две. Скорее всего, это не сразу выведет его из боя, хотя такое и может случиться.

Если же он встанет в другом углу кухни, примерно в шести футах от вас, заряд дроби проделает одну большую дыру в центре его грудной клетки. Трудно представить, чтобы человек, получивший такую рану, устоял на ногах.

А что, если ружье заряжено не картечью? Оно может быть заряжено дробью 8. На расстоянии нескольких ярдов такой заряд человека не остановит, но помните, что на близком расстоянии размер дроби значения не имеет. В шести футах от дула дробь поражает одним комком и проделывает одну рваную дыру. Можете быть уверены.

Да, еще одно. Помните, что в небольшой комнате выстрел из ружья 12-го калибра звучит оглушительно. Звон в ушах будет стоять долго.

ЕСЛИ РУЖЬЕ НЕ СТРЕЛЯЕТ

Возможно, вам вообще не удается выстрелить или вы быстро израсходуете имеющийся запас зарядов (их может быть всего два). Что тогда делать?

У вас в руках тяжеленный кусок орехового дерева и стали. Предлагаю вам еще раз просмотреть раздел об основных приемах штыкового боя. Удар прикладом (*Рис. 2.*) весьма эффективен и в случае применения ружья.

Резко ударьте противника в лицо или в живот концом ствола. Особенно хороший прием — сильный удар прикладом в пах.

Я бы не рекомендовал без специальных тренировок хватать ружье за ствол и размахивать им, как бейсбольной битой. Конечно, если вы попадете по противнику, то здорово его ударите, но я не доверяю приемам, которые начинаются с того, что дуло оружия наставляется на меня. А что, если ружье выстрелит во время удара по голове? То-то.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Наймите адвоката. Если вы всадите человеку в грудь заряд дроби, вам придется давать кучу объяснений.

ВИНТОВКИ

Не просто представить себе ситуацию, в которой винтовка оказалась случайно подвернувшимся оружием. В каких обстоятельствах неопытный человек может подобрать незнакомую винтовку и использовать ее для самозащиты?

Первой на ум приходит мысль о защите ранчо или охотничьего домика, где обычно бывают винтовки, используемые кем-то другим, кроме вас. В такую ситуацию может попасть женщина, которая находится дома одна.

Или же вы случайно натыкаетесь на плантацию марихуаны во время прогулки по общественному лесу, и вам в руки попадает винтовка одного из ее охранников. Они обычно очень нервно реагируют на чужаков.

А как насчет такой ситуации: ваша подружка возжелала любви и слышать не хочет об отказе. В отчаянии вы выхватываете винтовку из-за спинки сиденья ее автомобиля!

Ну что же, это 90-е годы. Вот так-то.

Повторю: допустим, что вы задействованы в ближнем бою. Противник всего в нескольких футах от вас.

В ваших руках винтовка, ее надо использовать. Как это сделать?

КАКАЯ ВИНТОВКА

Существует много типов винтовок. Есть однозарядные со скользящим затвором, многозарядные (магазинные) винтовки со скользящим затвором, многозарядные (магазинные) винтовки с затвором рычажного типа, помповые многозарядные винтовки и полуавтоматические многозарядные винтовки. Кроме того, бывают винтовки центрального боя, а бывают — кольцевого. Так какую же вы схватили с оружейной горки?

Прежде всего, если винтовка — не полуавтомат, должен быть какой-нибудь рычажок, приводящий ее в боевое состояние и одновременно взводящий курок. Между выстрелами вам следует передергивать этот рычажок, чтобы выбрасывать стреляные гильзы и досылать новые патроны.

Полуавтоматы досылают новый патрон после каждого выстрела. Обычно на затворе имеется относительно небольшой рычажок, размер которого, однако, достаточен для того, чтобы положить на него палец. Он служит для того, чтобы передергивать затвор и досылать первый заряд из обоймы. Надо просто оттянуть его назад до предела и отпустить. Вы сто раз видели это на телеэкране.

В чем разница между винтовками центрального боя и кольцевого? Предполагаю, что вам это неизвестно. Так вот, винтовка кольцевого боя — это оружие 22-го калибра. Для боя ему очень недостает мощи. Винтовка же центрального боя — это оружие для серьезной охоты или для военных целей. Она с большой силой выстреливает большие, тяжелые пули. Такая пуля при соответствующем попадании может оторвать голову или руку.

ГДЕ НАХОДИТСЯ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ

Все попадавшиеся мне винтовки имели предохранительные рычажки, кнопки или другие предохранительные приспособления. В некоторых из них предохранитель задействуется автоматически каждый раз, когда вы передергиваете затвор. В этом случае стоит отыскать предохранитель.

Так же как и в случае с ружьем, сначала посмотрите, нет ли поперечного переключателя внутри скобы спускового крючка. Чтобы отключить предохранитель, сдвиньте его влево.

Помните: скользящий предохранитель находится сверху ствольной коробки, где лежит большой палец вашей правой руки. Сдвиньте его вперед, чтобы снять винтовку с предохранителя.

Если у вас «штурмовая» винтовка (для нее характерны пистолетная рукоятка в дополнение к прикладу), поищите рычажок слева на поверхности ствольной коробки, там, где лежит большой палец правой руки. Сдвиньте его вниз.

У меня есть винтовка, на которой предохранитель сделан в виде рычажка, встроенного в переднюю часть скобы спускового крючка. Чтобы привести оружие в боевое состояние, надо сдвинуть рычажок вперед, за пределы гарды.

Предохранитель обычно хорошо обозначен, легко приводится в действие и расположен в пределах досягаемости большого или указательного пальца, если вы правильно держите оружие. Просто будьте начеку, и вы легко его найдете.

КАК ДЕРЖАТЬ ВИНТОВКУ

Как и в случае с ружьем, перед выстрелом плотно прижмите приклад винтовки к плечу. Большие винтовки центрального боя имеют весьма резкую отдачу. Прижимая приклад к плечу, вы избежите синяков.

Не забывайте также держать большой палец подальше от глаза.

КАК ЦЕЛИТЬСЯ ИЗ ВИНТОВКИ

Просто установите прицельные отметки на цели, которую вы хотите поразить. Если ваша винтовка имеет

телескопический прицел, посмотрите в него и наведите перекрестье на цель.

По сравнению с пистолетом, из винтовки легко метко стрелять. Даже новичок может поразить цель высотой в человеческий рост на расстоянии 20-30 метров. Осмелюсь утверждать, что вы поразите цель в противоположном углу спальни, если постараетесь.

Имейте в виду, что большая часть пуль, выпущенных из винтовки центрального боя на близком расстоянии, прошьют человеческое тело насквозь и сохранят достаточно энергии, чтобы вонзиться в стену или поранить находящихся неподалеку людей. Маловероятно, чтобы вы заботились об этом, когда на кону стоит жизнь, но все-таки об этом стоит помнить всегда, когда вы имеете дело с огнестрельным оружием.

КУДА ЦЕЛИТЬСЯ

С тяжелой винтовкой центрального боя цельтесь в середину грудной клетки. Ничего лучшего не посоветуешь.

Если у вас в руках винтовка 22-го калибра, цельтесь сначала в грудь, а если это не даст результата, перенацельтесь в голову.

КОГДА СТРЕЛЯТЬ

«Не двигайся!» Шевельнется — стреляйте.

СКОЛЬКО ВЫСТРЕЛОВ

С военной или охотничьей винтовкой центрального боя достаточно одного выстрела в грудь. Остановитесь и оцените обстановку. Если необходимо, выстрелите еще раз. В охотничьих винтовках в зависимости от модели бывает от одного до пяти зарядов. Используйте их осмотрительно. В винтовках военного назначения магазины содержат от 5 до 30 зарядов. Затворные винтовки бывают только однозарядными. Постарайтесь, чтобы этот заряд сделал свое дело. К счастью, одного ранения грудной клетки тяжелой винтовочной пулей бывает вполне достаточно.

Если у вас в руках оказалась винтовка 22-го калибра, скорее всего у нее дестизарядный магазин. Можете использовать ее как пистолет. Сделайте два выстрела в грудь и остановитесь. Следующий выстрел, если он нужен, пойдет в голову. Из винтовки 22-го калибра вполне можно отстрелить череп, так что цельтесь в глаз.

Если у вас всего один выстрел 22-го калибра, следует ли мне советовать вам, куда стрелять?

ЧЕГО ОЖИДАТЬ

У винтовки 22-го калибра примерно такой же поражающий потенциал, как и у пистолета 22-го калибра. Он не очень велик. Всадите ему пулю в мозг, и он упадет без сознания. Если же всадить пулю в легкое или даже в сердце, он может этого просто не заметить в течение какого-то времени.

Большие винтовки центрального боя — это совсем другое дело. Они стреляют большими, тяжелыми пулями, несущимися с двумя или тремя скоростями. На живую ткань они оказывают эффект «гидростатического шока». Это просто означает, что ткань так резко разлетается от пули, что остается канал в несколько дюймов шириной. Высокоскоростная винтовочная пуля, проходя через бедро, оставляет рану, в которую можно просунуть кисть руки. Человеческая плоть очень эластична и быстро стягивается назад, и через некоторое время остается узкий пулевой канал, но ткани вокруг него помяты и повреждены. Пулевой удар может сломать находящуюся поблизости кость, даже если она не затронута самой пулей. Если высокоскоростная пуля поражает наполненную жидкостью полость, такую как мозг или сердце, ее просто разрывает на части.

Выстрел с двух шагов в середину грудной клетки должен положить конец схватке.

Имейте в виду, что вспышка выстрела из полноразмерной охотничьей или боевой винтовки выглядит устрашающе. В маленькой комнате она просто ошеломляет.

ЕСЛИ ВИНТОВКА НЕ СТРЕЛЯЕТ

Вы уже знаете, что делать.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Адвокат. Кроме того, вам, возможно, захочется встретиться с отоларингологом и проверить слух, если вы стреляли в закрытой комнате.

ТАКТИКА

Рассказывают историю о японском мастере карате, который был вызван на поединок воинственным матросом в баре. Мастер неохотно согласился на поединок, но сначала подошел к стоящему рядом столу, взял большой хлебный нож, швырнул его на пол и пинком подбросил его к удивленному матросу. «Подними его,— сказал мастер боевых искусств спокойно,— он тебе понадобится».

Матрос несколько секунд смотрел на каратиста, потом быстр повернулся и выбежал из бара. Психология возобладала. Вы можете подумать, что в этом и заключается мораль этой истории.

Вы можете также заметить, что мастер карате может пересечь комнату и сломать вам шею гораздо быстрее, чем вы успеете наклониться и поднять с пола нож. Если бы матрос был насколько туп, чтобы броситься за ножом, он бы до него не добрался. Мастер изменил тактическую ситуацию и создал игру, которую он мог контролировать. Именно этот момент мы хотим исследовать в настоящей главе.

Когда на вас нападают, трудно сохранять самообладание и пользоваться рассудком. Надо подумать об этом заранее. Тактика — это приемы и методы, которые вы можете использовать, чтобы повернуть ситуацию с применением насилия в свою пользу.

АГРЕССИЯ И УВЕРЕННОСТЬ

Давайте я расскажу вам о чисто психологической тактике, которая работает великолепно. Злодеи часто теряются, сталкиваясь с уверенными в себе противниками. Грабитель вам угрожает, а вы не пугаетесь. Вы усмехаетесь, придвигаетесь ближе к нему. Он решает, что совершил ошибку. Иногда такое поведение прекращает развитие событий без какого-либо продолжения.

Если бы они были смелыми, они занимались бы такой же работой, как и все остальные люди.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСВЕЩЕНИЯ

Большинство уличных преступлений происходит после того, как стемнеет. Обычно представляют себе картину, в которой несколько ярких огней отбрасывают глубокие тени. Пустой тротуар освещается редкими уличными фонарями. Если на улице активное автомобильное движение, то по ней будет течь непрерывный поток фар. Вот появляются плохие парни. Они стараются отрезать вам пути к отступлению.

Если вы начеку, то вам проще всего сменить позицию, чтобы самый яркий из ближайших фонарей оказался у вас за спиной. Например, вы можете встать спиной к потоку автомашин, чтобы фары проезжающих автомобилей слепили плохих ребят. Фары будут освещать их, вы же окажетесь для нападающих лишь темным силуэтом на ярком фоне. Свет в глаза будет сужать их зрачки, и им будет еще труднее разглядеть вас.

Почему это поможет? Вы будете видеть их лица и руки, а они ваши — нет, а если и будут, то неотчетливо. Они не смогут разглядеть оружие в вашей руке. Им будет намного труднее увидеть ваш удар рукой или ногой,

и поэтому они не смогут увернуться или хорошо блокировать его. Неопытные бойцы (вроде вас) предупреждают об атаке устрашающими гримасами. Так вот, этого ваши противники тоже не увидят.

Другая вариация этой же темы — носить с собой карманный фонарик. Если кто-то нападает на вас ночью на улице, внезапно ослепите его фонариком. Суйте фонарь ему прямо в глаза, и он ни за что не углядит удар, который вы нанесете снизу.

КРИКИ

Всякий, кто изучает самооборону, советует громко звать на помощь. Также рекомендуется громко вскрикивать всякий раз, когда получаете удар. Смысл — в привлечении внимания, поскольку преступники внимания не любят.

Те, кто изучает карате, кричат и при атаке. Это оказывает психологическое воздействие на того, кто кричит, и того, на кого кричат. Уже поэтому нужно кричать. И еще: применяемый в карате возглас «кия!» вызывает сокращение брюшных мышц бойца в момент удара. Это создает очень прочную связь между вашими плечами и бедрами, передавая силу ваших ног в удар рукой. Кричите в драке. Кричите по возможности громко. Лучше всего — что-нибудь непристойное.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОМОБИЛЕЙ И ПРЕПЯТСТВИЙ

Находясь на улице, оглядитесь. Что вы видите такого, что почти всегда находится на обочинах или парковках? Машины. Припаркованные машины.

Припаркованные автомобили предлагают нам пять тактических возможностей. Обдумайте и запомните их:

если вам удастся встать так, что между вами и вашим противником-одиночкой окажется автомобиль, то злодею непросто будет добраться до вас. Большому и неуклюжему парню очень трудно водить такой хоровод и поймать быструю молодую леди с другой стороны машины;

сейчас многие автомобили, особенно в районах, где живут состоятельные люди, оснащены чувствительной сигнализацией с сиреной. Привести сигнализацию в действие можно, вскочив на автомобиль или просто дотронувшись до него. Убегая от преступника, стукните несколько машин. Найдите ту, которая сигналит и мигает фарами. Вот вокруг нее и водите хоровод со злодеями. Хозяин машины либо выскочит с винтовкой, либо вызовет полицию;

многие автомашины все еще оснащены удобными трубчатыми радиоантеннами, которые очень легко отламываются у основания. Выпустите антенну на максимальную длину, отломите ее и используйте в качестве цепа, чтобы поранить руки и лицо противнику;

если на вас напали несколько человек, заберитесь в узкий проход между двумя припаркованными автомобилями. Это заставит нападающих выстроиться в ряд. В худшем случае только двое из них смогут дотянуться до вас (по одному с каждой стороны). Это намного лучше, чем просто стоять на тротуаре под градом ударов, которыми вас будут осыпать шесть человек.

В главе о щитах я предупреждал вас, что щит эффективен только до тех пор, пока нападающий не поймет, что может схватить его. В этот момент щит надо бросить. Стоять между двумя автомашинами имеет смысл только до тех пор, пока нападающие не сообразят, что можно взобраться на эти машины и спрыгнуть на вас. При первых же признаках такого нападения надо убегать, иначе ваша крепость превратится в ловушку.

Помните, что вы тоже можете взобраться на крышу автомобиля. Если вы ловки и обуты в туфли на резиновой подошве, то можете бежать по припаркованным автомобилям, перепрыгивая с одного на другой. При этом вы приведете в действие множество сигнальных устройств;

многие не запирают свои машины. Найдите незапертый автомобиль, заберитесь в него и заприте двери. После этого включите сигнал тревоги и фары. Нажмите на гудок. Взгляните в бардачок и пошарьте под сиденьем в поисках оружия. Поищите сотовый телефон! Наберите 911(02)!

С ОДНИМ ДЕРЕТЕСЬ, ОТ ДРУГОГО УВОРАЧИВАЕТЕСЬ

Один из основных тактических принципов заключается в концентрации вашей силы на слабом месте противника. Предположим, на вас напали двое. Что лучше — драться сразу с двумя или поодиночке?

Когда с вами в рукопашную схватку вступают одновременно два человека, относительно не сложно отскочить в сторону и встать так, чтобы один из противников оказался между вами и другим нападающим. Затем вы опять вертитесь таким образом, что второй злодей всегда оказывается отдален от вас первым.

Используйте ваши лучшие приемы против того, который в середине, постарайтесь ударить его так сильно, чтобы он упал. Детали оставлю вам.

Теперь отскакивайте то вправо, то влево, сохраняйте положение, при котором второй злодей будет отделен от вас своим скорчившимся (или потерявшим сознание) сообщником. Большинство людей не переступят через упавшего товарища, чтобы напасть на вас. Если же противник сделает это, он будет смотреть вниз, чтобы не наступить на распростертое тело. Дождитесь этого взгляда вниз. Вот момент, чтобы дать противнику по голове!

ИСПОЛЬЗУЯ «ПСИХОЛОГИЮ ТРУСА»

Когда на вас нападает целая банда или толпа, вы можете использовать против них их групповую психологию. Нередко бывает так, что перед вами стоит и угрожает вам ужасный громила, а в это время откуда-то сбоку или сзади подскакивает вертлявый плюгавчик, чтобы порезать вас. Когда вы ранены, набросятся уже все.

Хороший тактический прием — ожидать нападения сзади. Каратисты бесконечно тренируются в повороте назад сразу после нанесения удара противнику.

Итак, вы зажаты в узком пространстве между двумя припаркованными автомобилями. Злодей номер один приближается к вам слева, злодей номер два — справа. Вы до головокружения вертите головой, гадая, который из них нападет первым.

А вот как взять контроль над ситуацией в свои руки. Сделайте резкий большой прыжок влево, прямо на злодея номер один, сопроводив его громким и злым криком. Сделайте это настолько неожиданно и громко, чтобы он в удивлении отпрянул на полшага назад.

Можно поручиться, что злодей номер два потянется к вашей спине. Трусов непреодолимо тянет к спинам. Напугав злодея номеродин, сразу же поворачивайтесь и атакуйте злодея номер два, застав его врасплох. Самое лучшее — атаковать верхнюю часть и почти одновременно снизу. Если вы достаточно быстро дотянетесь до его лица, можно считать, что вы пробили его оборону и нанесли ему ущерб на полувздохе. Не позднее чем через 2 секунды вам надо отвернуться от второго номера и прыгнуть на первого. Уж вы постарайтесь.

Кто-то собирается прыгнуть вам на спину. Прием заключается в том, чтобы спровоцировать его и захватить врасплох.

СКООРДИНИРОВАННАЯ ЗАЩИТА

А что, если вы не один? Может, с вами — ваш лучший друг или брат, или — что лучше всего — приятель по секции самозащиты или боевых искусств. Мастера боевых искусств неизбежно учатся драться в одиночку. Но можно привести много доводов в пользу групповой схватки. Она не требует специальной тренировки. Суть в том, чтобы по меньшей мере один из вас понимал, как это делается.

Вот вы вместе с братом идете в институт. Дорогу вам преграждают четверо парней из местной банды Вонючих ублюдков. На этот раз им нужны не ваши деньги на завтрак. Большой ублюдок сжимает кулак и бьет вашего брата по челюсти.

Не важно, сколько злодеев напало на вас. Важно, сколько их в пределах досягаемости. Вы с вашим партнером должны стоять рядом и одновременно наносить удары одному и тому же парню. Нападите вдвоем на первого из противников, и так на одного за другим.

Ваш брат обменивается ударами с номером один. Вместо того, чтобы брать на себя остальных трех ублюдков, вам нужно подойти к номеру один и двинуть ему по коленке. Возможно, вам удастся одновременно схватить его за правую руку. Номер один будет всерьез обезврежен на долгое мгновение, которое потребуется вашему брату, чтобы хорошим ударом привести его к повиновению.

У вас будет всего секунда, но это то, что требуется. Один из вас вдруг обнаружит, что держит в охапке номера второго. Даже если у каждого из вас теперь есть по противнику, вы можете отскакивать и уворачиваться, ожидая момента для того, чтобы вдвоем драться с противником вашего партнера. Сначала ломайте коленку. Затем бейте коленом или ступней в лицо или даже грубым пинком сзади в промежность.

Цель в том, чтобы сбить двоих из нападающих на тротуар. Интересно, что оставшиеся двое тут же закричат: «О'кей, О'кей, мы не хотим никаких неприятностей!» Отступите и сматывайтесь. На вашем месте я бы поискал новую дорогу в институт. Или новый институт.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО... УБЕГАЙТЕ

Скажем, на вас одного напали несколько злодеев. Если вы в хорошей форме, я бы посоветовал повернуться и бежать.

Почему? Разве они не бросятся ловить вас? Конечно бросятся. Трус не может устоять, чтобы не броситься в погоню за вами, но они не будут все бежать с одинаковой скоростью. Они выстроятся вдоль тротуара. Каждый из них будет сам по себе и отнюдь не в лучшей позиции, когда вы вытащите оружие, повернетесь и атакуете бегущего первым.

Это еще один прием превращения драки «много на одного» в серию схваток «один на один». Сбейте первого парня, потом повернитесь и пробегите еще один квартал. Кое-кто из нападающих остановится, чтобы помочь упавшему. Остановитесь еще раз и примитесь за ново-

го лидера. Если вы сможете сбить его с ног и опять броситься бежать, погоня, я думаю, прекратится.

В любом случае не надо просто убегать. Бегите и ищите оружие. Ищите тактические преимущества. Старайтесь найти любой способ взять контроль над ситуацией в свои руки и изменить ее.

КАК ВЫИГРАТЬ ЗАБЕГ

Вот вы разыскиваете свою машину на автостоянке своей компании. Поздняя ночь. Глубокие тени. Стоянка кажется безлюдной, пока между двумя машинами не появится Бармалей, размахивая перед вашим носом огромным ножом. «Быстро сюда кошелек, придурок, а не то перережу глотку!» Его вид соответствует этим угрозам.

Так, это всего только нож. Может, вы сможете убежать от него. Может быть, и нет. Судя по виду, он в хорошей форме. Вы колеблетесь.

Как выиграть гонку с тем, кто более атлетичен, чем вы? Просто. Ломайте ему ногу, а потом бегите.

Сделайте длинный шаг в сторону от ножа. Обычно это означает шагнуть вперед и вправо. Поднимите левое колено и со всей силы пните Бармалея по левой коленке. Не важно, насколько серьезно вы его пораните. Удар по ноге в любом случае весьма болезнен, а боль отнимает силу и возможность координировать движения ноги.

Теперь бегите. Не стойте на месте, любуясь своей мастерской работой.

КУДА ЗАХОДИТЬ, КОГДА ВАС ПРЕСЛЕДУЮТ

Можно часто услышать рассказы об одинокой женщине, идущей вечером по улице и внезапно замечающей, что за ней крадутся темные фигуры. Она прибавляет шагу. Они тоже. Они ее настигают. Она пытается скрыться в темной аллее.

Это ошибка. Вы это уже поняли.

Первой вашей мыслью должна стать следующая: «Как добраться до телефона и позвать на помощь?» Одновременно вы должны подумать: «Чем бы мне вооружиться?»

В этот момент в голову вам полезут разные мысли. Что обычно лежит в ваших карманах, сумочке, портфеле, рюкзаке, что может быть использовано как оружие? В этом вы уже должны быть специалистом.

Прямо сейчас — что в карманах? Посмотрите!

Так, неплохо. Я хочу предложить одну возможность для тех ситуаций, когда вас преследуют.

Если есть такая возможность, остановитесь на минутку и изучите арсенал, имеющийся в мелочной лавке на углу.

Одна из лучших фотографий во втором томе **«Черной Медицины: подручное оружие»** демонстрирует огнемет, получившийся в результате того, что струя смазочного масла из распылителя WD40 направляется сквозь язычок пламени обычной зажигалки. Струя огня бьет на 4-5 футов. Аэрозольные распылители и зажигалки можно купить в мелочной лавке на углу.

Винные магазины тоже открыты допоздна. В винном магазине можно купить лед. А можно — и топорик для колки льда. Спрячьте топорик в коричневый бумажный пакет. Оберните его вокруг руки, а ледоруб лежит внутри. Это создает иллюзию, что у вас там бутылка спиртного. Если придется драться, забудьте про пакет и просто бейте топориком. Тот же прием хорошо работает в случае с ножом или отверткой.

Допоздна бывают открыты и супермаркеты. В отделах кухонной утвари продаются ножи. Продаются фонари. Бывают секции инструмента, где можно найти молотки и отвертки. Продается распылитель чистящего средства для плит. Бывают аэрозольные распылители красок. Развесной перец. Жетоны для телефонов-автоматов.

Для человека, знающего толк в том, как использовать подручные средства в качестве оружия, супермаркет — это богатейший арсенал. Точно так же — и скобяная лавка, магазин автозапчастей и даже станция по заправке газовых баллонов. Заходите в эти места не колеблясь, если обстановка того требует.

ЧЕРНАЯ МЕДИЦИНА










Pull the left arm toward the ribs.





The shoulder must be in line with the outstretched arm.

KIHON-ZUKI (basic thrust)

Right basic thrust:

1–2 From the kaisoku chudan-gamae stance, shift the head and upper body to the left to avoid the opponent's thrust.

3 Keep the legs in position, but shift the weight of the body on to the left foot.

4 Simultaneously thrust diagonally up toward the opponent's right chin. The arm must be completely extended and the right shoulder in line with the right thrusting arm. In all left versions of the thrusts the hand and foot positions are reversed.

JUN-ZUKI (short thrust)

The jun-zuki is the first in a rapid sequence of thrust and kick counterattacks. Used primarily when the opponent is at extremely close range, it employs the arm closest to the opponent. It is commonly aimed at the opponent's chin or stomach. Since the distance and the time required to execute this thrust are extremely short, it is especially effective and difficult for the opponent to block.

1 Assume the left chudan-gamae stance.

2 Shifting the weight of the body to the left leg, bend it slightly at the knee.

3 Thrust diagonally with the left arm while pulling the right elbow toward the ribs.

КНИГА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ

ЧЕРНАЯ МЕДИЦИНА

